Кулинарная энциклопедия

том 33

С (Саор — Слива)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 33 томе: что приготовить из скумбрии и сибаса; история русского сбитня; всё о сахаре, свёкле и сливах; как выбирать и готовить свинину; что такое саор, свичкова и синнабон; секреты сервировки стола; какое блюдо немцы называют «семь швабов» и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 33. С (Саор – Слива)
  -
  - Саор
    -
    - Креветки в соусе саор
  - Сардельки
    -
    - Овощная запеканка с сардельками
  - Сардина
    -
    - Сардины в виноградных листьях
    - Салат из сардин
  - Сарма (сарми)
    -
    - Сарма по-турецки
  - Сатей (сате)
  - Сауэр
    -
    - Виски сауэр
  - Сафлор
  - Сахар
  - Сахарин
  - Сахарная вата
  - Сахарная глазурь
  - Сахарная (кондитерская) пудра
  - Сахарное тесто
    -
    - Сахарные трубочки с кремом
  - Сахарное печенье
    -
    - Пирог из сахарного печенья с йогуртовым кремом и черникой
  - Сахарный сироп
  - Сацебели
    -

- Сацебели с томатной пастой
- Сациви
  -
  - Сациви из птицы
  - Сациви из баклажанов
- Сашими (сасими)
  -
  - Сашими ассорти
- Сбитень
  -
  - Сбитень безалкогольный
  - Сбитень на вине
- Свекольник
  -
  - Свекольник на кефире
- Свёкла
  -
  - Кисло-сладкая свёкла по-еврейски
  - Салат из печёной свёклы
- Свинина
  -
  - Кисло-сладкая свинина
  - Свинина в горшочке по-гуцульски
- Свиной жир
- Свиные ножки
- Свиные уши
- Свичкова
- Сгущённое молоко
  -
  - Индийский десерт рава ладду со сгущённым молоком
- Сдоба
  -
  - Сдоба выборгская
- Севиче
  -
  - Рыбное севиче по-эквадорски
  - Севиче из морепродуктов
- Севрюга
  -
  - Севрюга, фаршированная гречневой крупой
- Седло
  -
  - Седло барашка по-итальянски

- Сезам
- Сейтан
  -
  - Веганские котлеты из сейтана
- Сельдерей
  -
  - Парижский салат с сельдереем
  - Крем-суп из корня сельдерея
- Сельдерейная соль
- Сельдь
  -
  - Селёдочное масло
  - Сельдь в кисло-сладком маринаде
  - Паштет из сельди по-киевски
- Сельдь «под шубой»
- Селянка
- Семечки
- Семифреддо
  -
  - Семифреддо с рикоттой и малиной
- Семолина
- «Семь швабов»
- Сен-Жермен
- Сенча
- Сервировка стола
- Сердце
  -
  - Котлеты из говяжьего сердца
  - Рагу из говяжьего сердца с вялеными помидорами
  - Куриные сердечки, запечённые с овощами
- Серрано
- Сёмга
  -
  - Сёмга «Гоа»
  - Сливочный суп с сёмгой
- Сёрф энд тёрф
- Сибас
  -
  - Сибас с чесноком по-тайски
  - Сибас в соусе чили с ананасом
- Сиг
  -
  - Жареный сиг с лимонным маслом

- Сидр
  -
  - Домашний сидр
- Сильд коорега
- Сима
- Симит
- Синия
- Синнабон
- Сироп
- Ситечко
- Сито
- Сифон
- Сиченики
- Скагенский тост
- Скалка
- Скаморца
- Скампи
- Сканцы
- «Скачущий Джон»
- Скландраусис
- Скоблянка
- Сковорода
- Сконы
- Скордалья
- Скордоля
- Скороварка
- Скорпена
- Скорцонер
- Скотч
- Скроб
  -
  - Скроб с брынзой
- Скрэмбл
  -
  - Скрэмбл с колбасой и анчоусами
- Скумбрия
  -
  - Скумбрия в рассоле
  - Тушёная скумбрия в соевом соусе
- Сладкий картофель
- Сладкий (болгарский) перец
  -
  - Запечённый сладкий перец с брынзой
  - Маринованный сладкий перец

- Сладкий перец, фаршированный овощами и сыром
- Слайдер
- Слива
  -
  - Сливовый пирог

Кулинарная энциклопедия. Том 33. С (Саор – Слива)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2017
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Саор

Венецианский соус-маринад, который, по легенде, придумали рыбаки специально для рыбы и морепродуктов. Позже его стали использовать и для приготовления овощных блюд.

Обычно основное блюдо подвергают тепловой обработке, а затем заливают соусом и дают хорошо пропитаться им. Употреблять его можно как в горячем, так и в холодном виде.

Креветки в соусе саор

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

18–20 крупных креветок
400 г белого лука
125 мл оливкового масла
несколько раздавленных горошин чёрного перца
2 лавровых листа
3 ст. л. сухого белого вина
125 мл белого винного уксуса
пшеничная мука для обваливания
оливковое масло для жарки
соль по вкусу

Калорийность: 142 ккал

• Креветки очистить: разрезать панцирь и извлечь мясо, удалить кишечную вену. Промыть, обсушить, убрать в холодильник.

• Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. На сковороде разогреть 3 ст. ложки оливкового масла, выложить лук, пассеровать в течение нескольких минут.

• Добавить к луку перец горошком и лавровый лист, слегка посолить. Накрыть крышкой, уменьшить огонь до слабого, тушить 20 минут, пока лук не станет мягким, но не коричневым.

• Влить в сковороду вино, довести до кипения, добавить уксус, готовить без крышки, пока жидкость почти полностью не выпарится. Лук должен оставаться сочным.

• Креветки обвалять в муке, обжарить в большом количестве оливкового масла до золотистого цвета. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла. Посолить.

• Половину соуса саор вылить на блюдо, сверху уложить креветки, полить оставшимся соусом. Дать креветкам пропитаться. Подавать блюдо можно сразу или, при желании, убрать в холодильник.

Сардельки

Разновидность варёных мясных изделий. Внешне напоминают сосиски, но толще последних. Предком сардельки стала овечья кишка, начинённая смесью сала и мяса, сваренная в кипятке. Своей популярностью сардельки во многом обязаны немцам, которые придумали десятки их разновидностей.

Интересно, что название «сарделька» пришло в Россию в XVIII веке из Польши, и образовано оно от названия рыбы, водившейся у берегов Сардинии.

В наши дни сардельки выпускают в натуральной или искусственной оболочке. Последние хранятся дольше. Для фарша чаще всего используют говядину и свинину.

Овощная запеканка с сардельками

На 5 порций
Время приготовления: 1,5 часа

5 крупных картофелин
400 г замороженной стручковой фасоли
100 г твёрдого сыра
1 крупная луковица
6 сарделек
400 г консервированных томатов
3 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. панировочных сухарей
2 яйца
0,5 стакана сметаны
соль и перец по вкусу

Калорийность: 161 ккал

• Картофель вымыть, отварить в мундире до мягкости в течение 20–30 минут. Слегка охладить и очистить от кожуры. Нарезать кружочками.

• Фасоль всыпать в кипящую воду, варить 5–7 минут, откинуть в сито.

• Сыр крупно натереть. Лук очистить, нарезать полукольцами, сардельки – кружочками. Помидоры измельчить.

• Сливочное масло разогреть в глубокой сковороде, добавить лук, слегка обжарить, положить фасоль, сардельки и помидоры, посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Тушить 10 минут.

• Форму для запекания смазать маслом, посыпать панировочными сухарями. Выложить картофель, сверху положить тушёные овощи с сардельками, затем снова слой картофеля и слой овощей с сардельками. Чередовать слои, пока не закончатся ингредиенты.

• Яйца взбить со сметаной, добавить тёртый сыр, вылить поверх запеканки.

• Поместить форму в разогретую до 200 °С духовку, запекать 20–25 минут, до румяной корочки. Подавать запеканку горячей.

Сардина

Морская рыба семейства сельдевых. Под общим названием объединяют 3 вида рыбы: сардину пильчарда, или европейскую сардину, сардинопса и сардинеллу. В прошлом сардину называли «сарделькой» или «сарделью».

Сардина – относительно небольшая рыба, средняя длина которой не превышает 20–30 см, она имеет довольно толстое тело, покрытое красиво переливающейся чешуёй. У некоторых видов сардин по всей длине вдоль спинки можно увидеть небольшие чёрные пятнышки. Европейская сардина водится в Средиземном, Чёрном, Адриатическом морях и северо-восточных водах Атлантического океана. Сардинопс обитает у побережья Курил, Сахалина, Камчатки, Австралии, Новой Зеландии, Южной Африки и Перу. Сардинелла распространена в Индийском и Тихом океанах, Чёрном и Средиземном море, а также в водах у берегов Западной и Северной Африки.

Сардины чрезвычайно популярны в кулинарии тех регионов, где водится рыба. Сардин используют для приготовления бульонов, жарят, тушат, делают из них консервы. Консервированные сардины в масле – популярный и распространённый деликатес.

Сардины в виноградных листьях

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 15 мин

1 кг свежих сардин
2–3 щепотки сушёного орегано
0,25 стакана оливкового масла
4 ст. л. лимонного сока
150 г виноградных листьев
2 лимона
1 стакан сухого белого вина
соль и перец по вкусу

Калорийность: 177 ккал

• Рыбу выпотрошить, очистить. Натереть солью и перцем, посыпать орегано.

• Взбить 4 ст. ложки оливкового масла с лимонным соком, полученной смесью полить рыбу, оставить на 15–20 минут.

• Виноградные листья промыть, обдать кипятком. Тушки сардин обернуть виноградными листьями. Лимоны вымыть, нарезать тонкими кружочками.

• На противень влить оливковое масло и вино. Выложить сардины, сверху положить кружочки лимонов, затем снова сардины. Сбрызнуть оливковым маслом.

• Поместить рыбу в разогретую до 170 °С духовку на 30–40 минут. Подавать к столу горячей.

Салат из сардин

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

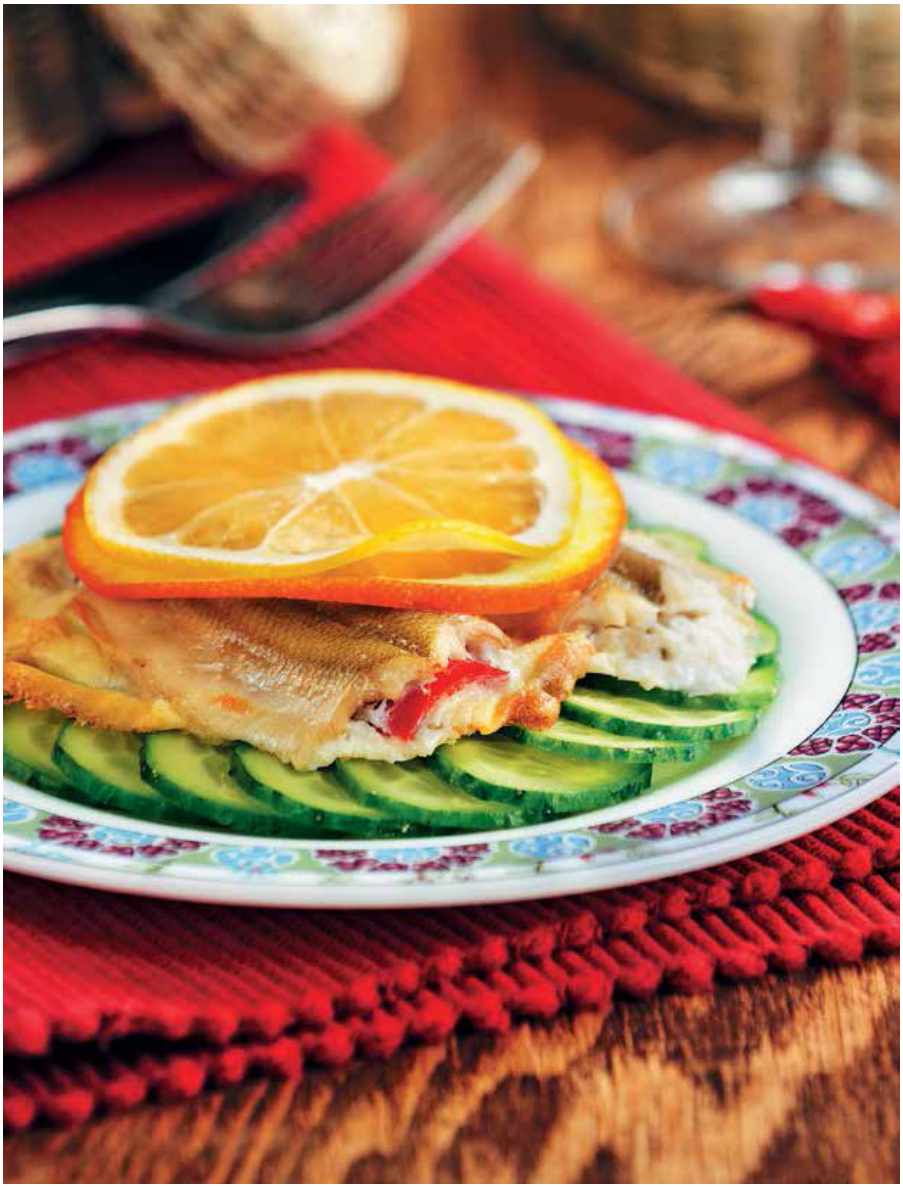
4 филе свежих сардин
щепотка молотого тмина
2 красных перчика чили
2 яйца
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. столового уксуса
1 небольшой огурец
0,5 лимона
0,5 апельсина
соль и перец по вкусу

Калорийность: 121 ккал

• Филе обсушить, посыпать солью, перцем и тмином. Перец чили вымыть, извлечь семена, нарезать тонкими ломтиками. Сложить филе попарно друг на друга, поместив между ними кусочек перца.

• Яйца взбить, обмакнуть филе, выложить в форму для запекания. Сверху сбрызнуть смесью оливкового масла и уксуса. Поместить в разогретую до 180 °С духовку, запекать 15–20 минут. Достать из духовки, остудить.

• Огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками, выложить на блюдо. Сверху уложить запечённое филе сардин с перцем. Лимон и апельсин вымыть, нарезать кружочками. Положить на филе. Подавать к столу.



Сарма (сарми)

Голубцы из виноградных листьев с мясной, рыбной или крупяной начинкой. Блюдо распространено по всей территории, когда-то входившей в Османскую империю, сегодня его в основном готовят в Турции и Болгарии. Похожее кушанье на русском Кавказе и в некоторых других странах называют долмой *(см. Долма)*, однако рецепты сармы обычно отличаются большей сложностью и добавлением многих дополнительных ингредиентов.

Сарма по-турецки

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа + охлаждение

400 г засоленных виноградных листьев
1 крупная луковица
300 г длиннозёрного риса
1 ст. л. томатной пасты
0,5 стакана воды
400 г фарша из баранины или говядины
щепотка кумина
щепотка сушёного базилика
щепотка молотого острого красного перца
щепотка молотой корицы
щепотка молотого имбиря
горсть мелкого изюма без косточек
2 лимона
800 мл овощного или мясного бульона
натуральный йогурт для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 178 ккал

• Листья хорошо промыть. Лук очистить, мелко нарубить и спассеровать на оливковом масле до мягкости. Всыпать в сковороду с луком рис и обжаривать, пока он не станет полупрозрачным.

• Добавить в сковороду томатную пасту, влить воду и потушить около 10 минут на слабом огне, до выкипания жидкости.

• Выложить в сковороду фарш, добавить все специи и изюм, посолить по вкусу. Обжарить всё вместе. В конце выжать в фарш сок 1 лимона, перемешать. Остудить начинку.

• Выкладывать фарш на листья винограда и скатывать длинные тонкие рулетики, подворачивая края. Выложить сарму в казан или кастрюлю с толстым дном, укладывая плотными рядами. Залить бульоном, сверху выложить нарезанный кружочками лимон.

• Тушить на слабом огне под крышкой около 40 минут. Подавать сарму горячей или холодной, дополнив йогуртом.

Сатей (сате)

Одно из самых известных блюд малайзийской кухни, шашлычки из курицы с особым арахисовым соусом.

На 5 порций
Время приготовления: 40 мин + маринование

1 крупная луковица
2–3 стебля лемонграсса
1 ч. л. кумина
1 ч. л. кориандра
1 кг филе куриной грудки
соль по вкусу

Для соуса
500 г очищенного арахиса
1 луковица шалота
1–2 зубчика чеснока
2 см корня галангала
2 стебля лемонграсса
1–1,5 стакана куриного бульона
1–2 ст. л. коричневого сахара
соль по вкусу

Калорийность: 165 ккал

• Лук очистить, разрезать на несколько частей. Лемонграсс нарезать на тонкие ломтики.

• В чашу блендера поместить лук, лемонграсс, кумин, кориандр и соль, измельчить всё до однородной кашицы.

• Филе куриной грудки нарезать кубиками среднего размера, соединить в миске с приготовленной пряной смесью и оставить мариноваться на 6–8 часов. Деревянные палочки замочить в холодной воде на такое же время.

• Приготовить соус. Очищенный арахис обжарить на сухой сковороде или в духовке до золотистого цвета, смолоть с помощью блендера или растереть в ступке. Лук-шалот, чеснок и галангал очистить, измельчить. Лемонграсс нарезать ломтиками.

• В чаше блендера смешать орехи, лук, чеснок, галангал и лемонграсс. Добавить в смесь бульон так, чтобы соус был консистенции жидкой сметаны. Посолить соус по вкусу, добавить коричневый сахар и перемешать до его растворения.

• Кусочки куриного филе нанизать на палочки. Готовить на гриле со всех сторон в течение 5–6 минут до золотистого цвета. Готовые шашлычки подать к столу горячими, отдельно подать арахисовый соус.

Сауэр

(англ. *sour* – кислый)

Группа коктейлей. Сауэры состоят из алкогольной основы, сахара, воды, сока цитрусовых и льда. Впервые этот тип коктейлей подробно описал в 1862 году в своём пособии для барменов «Как смешивать напитки» отец американской миксологии Джерри Томас. Ему и приписывают авторство первых сауэров. Однако бытует мнение, что задолго до него такие коктейли смешивали и пили моряки, заменив ими очень популярный, но неудобный в приготовлении на корабле пунш.

Сауэр – это дижестив, подают его в специальном одноимённом бокале. Пьют сауэр через соломинку.

Наиболее известные из таких коктейлей: Нью-Йоркский сауэр, Виски сауэр и Писко сауэр. Последний особенно распространён в Южной Америке. В США и Канаде Виски сауэр подают в любом баре.

Виски сауэр

На 1 порцию

1 белок перепелиного яйца
2 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. сахарного сиропа
50 мл виски
2–3 капли биттера ангостура (по желанию)
300 г кубиков льда
2 дольки лимона, или полоска кожуры апельсина, или 1 коктейльная вишенка для украшения

• В шейкер влить белок, добавить лимонный сок, сахарный сироп и виски. Встряхнуть.

• Добавить в коктейль биттер и тщательно встряхивать 2–3 минуты.

• Добавить в шейкер кубики льда и встряхивать еще около 30 секунд.

• Перелить коктейль в бокал. Украсить лимоном, кожурой апельсина или коктейльной вишенкой.

Сафлор

Однолетнее растение семейства Астровые, другое название – американский шафран. Сафлор использовали для окрашивания тканей ещё в Древнем Египте. Родина растения – Северная Африка и Малая Азия. Как сорняк он и сегодня произрастает повсеместно.

Сафлор в России издавна называли «диким шафраном» и выращивали как огородное растение. С XVIII века его начали использовать в хлебопечении как заменитель дорогостоящего шафрана. Сафлор в народной медицине применяется для лечения болезней сердечно-сосудистой системы, различных опухолей, для улучшения кровообращения. Практически все наружные средства от облысения изготовлены на основе сафлора. У сафлора есть одно строгое противопоказание: в любой форме его нельзя употреблять беременным.

В кулинарии используют семена и цветки растения. Из семян вырабатывают масло, которое в большей части идёт на изготовление маргаринов. Сафлоровое масло часто применяют в молекулярной кухне, так как оно единственное из растительных не замерзает при отрицательных температурах. Масло не обладает никаким собственным вкусом, однако способно придать блюдам тонкий цветочный аромат. Растёртые семена сафлора

используют в качестве приправы, добавляя их в различные сухие смеси. Высушенные цветки растения входят в состав чайных сборов. Однако основное их назначение – замена более дорогого шафрана. Отличить сафлор можно по цвету – он более пёстрый, с желтоватым оттенком; менее насыщенному аромату; цветки сафлора состоят из небольших соцветий, в отличие от тончайших нитей шафрана.

Сахар

Специя, бытовое название диуглерода сахарозы. Сахар был известен человечеству с древнейших времён. Родина сахара – Индия, и первое упоминание о нём можно встретить в древнеиндийском эпосе «Рамаяна». Скорее всего, к тому времени он был известен уже более 2000 лет. Название сахара происходит от слова «саркара», что переводится как «сладкий». Первый сахар добывали из тростника и называли его «сладкой солью» или «мёдом без пчёл». Мёд уже тогда был известен своими целебными свойствами, которые приписали и сахару, и долгое время его считали лекарственным средством. Из Индии через Египет сахар попал в Римскую империю, но с её падением торговая связь прекратилась, и по Европе сахар распространиться не успел.

Повторное знакомство с сахаром произошло благодаря крестовым походам в Ливан. Именно оттуда «медовый тростник» был вывезен в Европу. В средние века сахар в Европу доставляли из арабских стран. С открытием Америки производство сахара в основном стало происходить на Карибских островах. Привозимый сахар был слишком дорог из-за расстояния и риска, который постоянно сопровождал моряков, – в начале XIV столетия в Англии за одну чайную ложечку сахара давали сумму, равную одному современному доллару.

Тростниковый сахар в середине XII века стали ввозить и в Россию, но стоил он очень дорого. Почти 10 веков сахар был признаком богатства. Красавицы в старину специально чернили зубы, чтобы показать, что семья богата, и постоянное употребление сахара, от которого портятся зубы, для них норма. При Петре I в Кремле появилась Сахарная палата. В 1719 году первый российский сахарозаводчик Павел Вестов основал в Санкт-Петербурге завод по обработке привозного тростникового

сырца, а к концу XVIII столетия в стране было уже 20 сахарных заводов. Спустя ещё 60 лет российский сахар стали производить только из свёклы. Тем не менее, он оставался очень дорогим продуктом, до начала XX века сахар нельзя было есть в пост, так как это считалось расточительством. Доступным сахар стал лишь после Октябрьской революции.

Сегодня по-прежнему сахар изготавливают из сахарного тростника и сахарной свёклы. Многие рекламные компании были направлены на то, чтобы «раскрутить» более дешёвый продукт, производимый из свёклы. Так родился миф, что тростниковый сахар – это плохо очищенный, низкопробный продукт. А между тем, именно он содержит природные витамины, кислоты и минеральные вещества. Свекловичный белый сахар в своём составе имеет только глюкозу.

Белый сахар выпускают в двух видах: сахар-песок и рафинад. Ещё два вида сахара встречаются довольно редко. Колотый сахар изготавливают из остатков производства сахара-песка и рафинада. Существует также леденцовый сахар. Та же масса долго уваривается и растягивается, в результате чего получаются полупрозрачные твёрдые кристаллы неправильной формы, практически нерастворимые в воде. Колотый сахар используют как рафинад, а леденцовый обычно идёт на украшение блюд.

Споры о вреде или пользе сахара не утихают всю историю его существования. В 2003 году учёные установили норму потребления для здорового человека: 50 г для взрослых и 25 г для детей в день. Доказано, что сахар в чрезмерных количествах способен провоцировать массу заболеваний, но, в то же время, существуют болезни, при которых употребление сахара просто необходимо.

В кулинарии сахар используется для самых разных блюд. Прежде всего, он незаменим в приготовлении десертов, но при этом 1–2 ч. ложки сахара, добавленные в мясной фарш, или щепотка сахара в соусе для рыбы сделают вкус блюда более ярким.

Следует помнить, что каждый вид сахара имеет свои свойства. Свекловичный сахар придаст выпечке сладость, пышность и позволит добиться гарантированного результата. Тростниковый сахар, из-за содержания в нём растительных жиров, не даст достичь нужной консистенции выпечке, но гарантированно придаст блюду более яркий, выраженный вкус.

Сахарин

Один из заменителей сахара, кристаллогидрат натриевой соли. Сахарин – первый из искусственных сахарозаменителей. Он был открыт в 1879 году немецким учёным Константином Фальбергом. Уже через 5 лет он запатентовал способ производства сахарина и открыл первый завод. Но способ получения вещества был слишком дорогостоящим, поэтому сегодня мир пользуется другим способом, изобретённым спустя 60 лет в США.

Сахарин слаще сахара в 300 раз. Как и другие искусственные сахарозаменители, он не усваивается организмом. В составе продуктов сахарин обозначается как пищевая добавка Е954.

Несмотря на то, что Всемирной организацией здравоохранения сахарин признан неопасной добавкой, существует ряд исследований, доказывающих его негативное воздействие на организм человека, поэтому по возможности от его употребления следует отказаться.

В домашних условиях сахарин используют обычно лишь для подслащения напитков, в то время как в промышленности сахарин добавляется повсеместно. Особенно часто он входит в состав продуктов для тех, кто страдает от сахарного диабета. Его добавляют в газированные напитки, кондитерские изделия, жевательную резинку, продукты быстрого приготовления, быстрорастворимые соки и хлебобулочные изделия.

Сахарная вата

Десерт из сахарного сиропа, вытянутого в тонкие нити и сформированного в объёмный шар. Эту сладость можно встретить в разных странах мира: в Германии её зовут «сахарной шерстью», в Америке – «хлопковой сладостью», англичане называют сахарную вату «волшебной шёлковой нитью», в Италии продукт зовётся «сахарная пряжа», а во Франции – «борода дедушки».

Сахарную вату готовят при помощи особых приборов, прототипом которых стала машина, созданная в 1897 году Вильямом Моррисоном и Джоном Вартоном. Сегодня такие машинки для производства ваты можно купить в любом магазине бытовой техники.

Белая сахарная вата изготавливается из концентрированного сахарного сиропа, который заливается порциями в машину. Там из него образуются тончайшие нити, которые затем наматывают на длинную деревянную или пластиковую палочку. Для производства одной порции требуется всего 7 г сахара. Но для приготовления сахарной ваты нужен особый сахар, очищенный несколько раз.

Сахарную вату едят как самостоятельное лакомство, также на её основе делают различные десерты и даже коктейли, самый популярный из которых называется «Завтрак с Дали» – с ромом, маракуйей и оригинальными дополнениями в виде сухого льда с ароматическими маслами и сушёного цветка лотоса.

Сахарная глазурь

см. Глазурь сахарная.

Сахарная (кондитерская) пудра

Сахар, измельченный до состояния пудры. В промышленности сахарный песок перемалывают в особых мельницах, затем просеивают и смешивают с крахмалом или другими ингредиентами, предотвращающими комкование продукта.

Сахарная пудра может быть трёх сортов. В домашней кулинарии применяется лишь самый мелкий помол I сорта, два других используются только в промышленности.

Сахарную пудру довольно просто приготовить в домашних условиях, для этого нужно перемолоть сахар в кофемолке или ступке, проследив лишь за тем, чтобы они были чистыми и не содержали остатков кофе или специй.

В кулинарии сахарную пудру используют для приготовления выпечки и десертов, используя её вместо сахара – она быстрее растворяется и смешивается с другими ингредиентами теста или сиропа.

Сахарное тесто

Тесто для сладкой выпечки, которое готовится на основе большого количества сахара. Его смешивают с молоком и яйцами, быстро формируют тонкие пласты (хранить их нельзя, они подсыхают) и сразу выпекают. Такое тесто используют в основном для приготовления сахарных трубочек с кремом. Реже его применяют для украшения кондитерских изделий.

Сахарные трубочки с кремом

На 12 шт.
Время приготовления: 50 мин + охлаждение

100 г сахара
100 мл молока
1 яйцо
70 г пшеничной муки
3 ст. л. сливочного масла для смазывания

Для крема
2 яйца
3 яичных желтка
180 г сахара
300 г сливочного масла
1 ч. л. ванильного сахара

Калорийность: 315 ккал

• Приготовить трубочки. Сахар, молоко и яйцо перемешивать миксером на медленной скорости в течение 10 минут, до полного растворения кристаллов сахара. Затем постепенно ввести муку и вымесить гладкое жидковатое тесто.

• Противни обильно смазать сливочным маслом. Затем мокрыми руками сформировать из теста на их поверхности 12 блинчиков диаметром 8–10 см.

• Выпекать блинчики при 200 °C в течение 8–10 минут, до светло-золотистого цвета.

• Рюмки диаметром не более 5 см обернуть фольгой. Снять блинчики с противня, быстро, не допуская охлаждения, обернуть каждый блинчик вокруг рюмки, чтобы получился конус. Полностью охладить.

• Приготовить крем. В глубокой металлической миске смешать яйца, желтки и сахар. Поставить смесь на водяную баню, готовить, постоянно помешивая венчиком, 6–8 минут, до загустения. Снять смесь с водяной бани и взбивать ещё 1–2 минуты.

• Взбить размягчённое сливочное масло с ванильным сахаром до пышной пены. Продолжая взбивать, постепенно ввести в масло яичную смесь. Взбивать на высокой скорости ещё 2–3 минуты.

• Наполнить сахарные трубочки кремом. Перед подачей выдержать в холодильнике 10–15 минут.

Сахарное печенье

Один из видов печенья промышленного производства. Сахарное печенье изготавливают из теста с повышенным содержанием сахара и жиров. Мука для такого печенья используется со слабой или средней по качеству клейковиной, благодаря чему тесто обладает значительной пластичностью, легко формуется и сохраняет придаваемую ему форму. Именно из-за этого свойства сахарного печенья его используют для приготовления многослойных десертов, сладких колбасок, основы для чизкейков и других сладких блюд.

Пирог из сахарного печенья с йогуртовым кремом и черникой

На 8 порций
Время приготовления: 1,5 часа + охлаждение

100 г свежей черники
100 г сахара
4 ч. л. желатина в гранулах
300 г сахарного печенья
250 мл воды
4 ст. л. сливочного масла
500 мл сливочного йогурта

Калорийность: 278 ккал

• Чернику засыпать сахаром, немного примять ягоды ложкой и оставить на 1 час.

• Желатин залить тёплой водой, оставить на 20 минут.

• Блендером измельчить печенье в мелкую крошку, добавить размягчённое масло, перемешать до однородности.

• Разъёмную форму для выпечки застелить пищевой плёнкой, выложить в неё основу пирога из печенья, мокрыми руками равномерно её утрамбовать. Поставить форму в морозилку на 20 минут.

• Желатин растопить на водяной бане, добавить тёплый йогурт и тщательно перемешать венчиком.

• Влить йогуртовый крем в форму поверх основы пирога. Поместить пирог в морозилку на 1,5–2 часа, до полного застывания.

• Ягоды с сахаром прогреть на слабом огне до полного растворения сахара. Снять с огня, часто помешивая, полностью охладить.

• Достать пирог из морозилки, извлечь из формы, аккуратно отделить плёнку и поместить на блюдо для подачи. Полить черничным вареньем.

Сахарный сироп

Концентрированный сахарный раствор. Для приготовления сахарного сиропа сахар смешивают с водой, а затем смесь уваривают. В зависимости от степени уваривания различают вид сиропа, а также определяют его назначение.

Различают следующие степени концентрации сиропа:

Клейкая капля, для её приготовления сахар смешивают с тёплой водой в равных пропорциях и немного прогревают. Для определения готовности каплю сиропа растирают между большим и указательным пальцами, сироп не должен скатываться, а пальцы должны немного липнуть друг к другу.

Тонкая нить, для её приготовления смешивают сахар и воду в пропорции 3:1, а затем прогревают. Для определения готовности нужно вылить немного сиропа на холодную тарелку, прижать к нему холодную десертную ложку и сразу поднять её вверх – следом за ложкой должна тянуться нить, по толщине сравнимая с ниткой для шитья.

Толстая нить, для её приготовления сахар смешивают с водой в соотношении 85 % сахара на 15 % воды. Проверяют так же, как и концентрацию раствора для тонкой нити, но вслед за ложкой должна потянуться более толстая полоска сиропа.

Мягкий шарик, в таком растворе 90 % сахара и 10 % воды. Для определения концентрации каплю сиропа нужно капнуть в холодную воду, а после её остывания скатать сироп в мягкий, но сохраняющий форму шарик.

Твёрдый шарик, в таком сиропе 95 % сахара и 5 % воды. Проба, как и для мягкого шарика, только после полного остывания сироп сформирует твёрдый шарик.

Карамель, для приготовления такого сиропа воды добавляют лишь 2 %, сироп уваривают до полного растворения сахара. При снятии пробы комочек легко ломается в холодной воде, а при надкусывании не прилипает к зубам.

Жжёнка на 100 % состоит из сахара. (*см. Жжёный сахар)*.

Сиропы с содержанием сахара 30–60 % используют для приготовления варенья и компотов. Более концентрированные – как соусы к выпечке или для украшения блюд.

При концентрации сиропа «клейкая капля» в него можно добавить различные фрукты, ягоды, специи, цукаты и использовать как сладкое дополнение к блинчикам или вафлям, пропитывать им бисквиты или добавлять сироп в коктейли.

Сацебели

Грузинский соус из орехов и кислых фруктов или овощей. С грузинского языка его название так и переводится: «соус».

Сацебели – универсальный соус, его подают как самостоятельную закуску с хлебом или как дополнение к мясу, овощам или крупяным блюдам, к выпечке и пр. Вариантов его рецептуры множество. Примечательно, что до середины XX века в сацебели никогда не добавляли помидоры, но сегодня всё более популярны рецепты на основе томатной пасты.

В наши дни соус сацебели готовят двух основных видов: на основе ягодных соков или томатной пасты.

Сацебели с томатной пастой

Время приготовления: 15 мин + настаивание

2 зубчика чеснока
1 пучок кинзы
1 ч. л. сухой смеси специй для аджики
1 ч. л. хмели-сунели
2 ч. л. виноградного уксуса
150 г томатной пасты
150 мл воды
соль и перец по вкусу

Калорийность: 46 ккал

• Чеснок очистить, пропустить через пресс. Кинзу промыть, просушить, мелко нарезать.

• Смешать чеснок с кинзой, добавить специи для аджики, хмели-сунели, соль и перец по вкусу, растереть смесь до однородной массы.

• Добавить к смеси уксус, перетереть. Затем влить томатную пасту, тщательно перемешать.

• Постепенно добавляя тёплую воду, перемешивать соус до однородности.

• Выдержать соус в тепле 15–20 минут, затем подать на стол.

Сациви

Грузинский соус из грецких орехов, название которого можно перевести как «холодное блюдо». Данный соус редко подают отдельно, и он дал название категории блюд, как правило, это мясо птицы, приготовленное под соусом сациви.

В классическом варианте сациви готовят из индейки, однако часто для приготовления блюда используют курицу или утку и даже рыбу. Отдельная группа блюд – сациви из овощей, например, зелёной фасоли или баклажанов.

Сациви обычно выступает в качестве холодной закуски, и после приготовления требует времени для настаивания и раскрытия всех ароматов, но изредка может подаваться и горячим.

Сациви из птицы

На 8 порций
Время приготовления: 1 час + настаивание

1,5 кг филе курицы или индейки
2 средние луковицы
2 лавровых листа
2 бутончика гвоздики
400 г очищенных грецких орехов
2–3 зубчика чеснока
1 ч. л. хмели-сунели
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. имеретинского шафрана
1 ч. л. молотого острого красного перца
1 л куриного бульона
50 мл винного уксуса
соль по вкусу

Калорийность: 288 ккал

• Филе курицы или индейки поместить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить очищенный лук, лавровый лист и гвоздику. Отварить мясо до полуготовности, 20–25 минут.

• Достать птицу из бульона, нарезать на небольшие порционные куски, обжаривать их в духовке при 220 ˚С около 15 минут, до золотистой корочки.

• Орехи перебрать, измельчить в блендере до состояния однородной пасты.

• Чеснок очистить, измельчить. В ореховую массу добавить чеснок, хмели-сунели, кориандр, шафран, соль и перец, хорошо перемешать.

• Ореховую массу постепенно развести горячим куриным бульоном до консистенции густой сметаны. Горячим ореховым соусом залить куски птицы.

• Когда блюдо остынет, добавить уксус, перемешать и дать настояться не менее 4 часов.

Сациви из баклажанов

На 4 порции
Время приготовления: 35 мин + охлаждение

5–6 средних баклажанов
2–3 ст. л. растительного масла
200 г очищенных грецких орехов
1 небольшой пучок кинзы
1 острый зелёный перец
100 мл гранатового сока
1 стакан воды
1 небольшой пучок петрушки
1 небольшой пучок базилика
соль по вкусу

Калорийность: 218 ккал

• Баклажаны вымыть, удалить хвостики, нарезать нетолстыми кружками, посолить. Разогреть на сковороде растительное масло, обжарить баклажаны с обеих сторон до готовности, выложить на бумажные полотенца, дать стечь маслу.

• Грецкие орехи перебрать. Дважды прокрутить через мясорубку с мелкой решёткой.

• Кинзу и зелёный перец вымыть, перец очистить. Всё мелко нарубить и смешать с ореховой пастой. Добавить гранатовый сок, перемешать, разбавить водой до состояния густой сметаны, поставить на огонь и варить 10–15 минут.

• Баклажаны выложить на блюдо. Петрушку и базилик вымыть, измельчить. Посыпать баклажаны зеленью и залить их горячим ореховым соусом.

• Перед подачей сациви из баклажанов полностью охладить.

Сашими (сасими)

Японское традиционное блюдо. Готовят сашими из свежей рыбы или морепродуктов. Обычно сашими подается к столу в качестве закуски и символизирует начало трапезы. В Японии это блюдо готовят, в первую очередь, для демонстрации кулинарных способностей шеф-повара, так как для него крайне важна точная и аккуратная нарезка ингредиентов. Часто из тонких ломтиков рыбы формируют различные композиции в форме цветов и иероглифов.

Для приготовления сашими продукты нарезают на небольшие ломтики и подают на плоской тарелке. Технология тонкой нарезки пластинками толщиной всего около 1 миллиметра – один из главных навыков профессионального японского повара. Основной ингредиент на тарелке, как правило, дополняется тонко нарезанными в виде соломки сырыми овощами.

Существуют различные виды сашими. Европейские повара применяют древнюю японскую технологию не только для рыбы и морепродуктов, но также для омлетов или грибов, что в самой Японии недопустимо. Кроме того, на Западе продукты режут гораздо более толстыми ломтиками.

Свежие кусочки сашими подают на стол с соевым соусом, японским хреном – васаби и другими приправами.

Для приготовления сашими требуются максимально свежие ингредиенты, рыба может быть либо свежей, либо охлаждённой. Замороженные продукты не подойдут.

Сашими ассорти

На 1 порцию
Время приготовления: 20 мин

3–4 креветки
3–4 ломтика лосося
3–4 ломтика окуня
3–4 ломтика копчёного угря
3–4 ломтика морского гребешка
50 г дайкона
50 г моркови
2–3 ломтика лимона
1 ч. л. красной икры
2–3 пёрышка зелёного лука

Калорийность: 172 ккал

• Креветки отварить в кипящей воде в течение 2–3 минут, очистить от панциря, оставив хвостик, удалить кишечную вену. Рыбу и морской гребешок нарезать на тонкие аккуратные ломтики.

• Очищенные дайкон и морковь натереть на тёрке для корейской моркови или нарезать длинными, очень узкими и тонкими полосками.

• На тарелке веером разложить каждый вид рыбы и морепродуктов. Дополнить полосками моркови и дайкона.

• Украсить сашими ломтиками лимона, красной икрой и пёрышками зелёного лука.

• Подавать с соевым соусом, васаби и маринованным имбирём.

Сбитень

Старинный русский напиток. Первый письменный рецепт сбитня был приведён в начале XVI столетия в «Домострое». Но напиток этот был известен гораздо раньше. До начала XX века сбитень в России употребляли в тех же количествах, что и чай в наши дни.

Безалкогольный и на основе медовой браги, горячий или холодный, сбитень пили все, от мала до велика, в любое время года. Для торжественных случаев в него добавляли дорогие заморские специи, если давали больному – отвары лекарственных трав, для детей в сбитни клали сушёные ягоды и фрукты.

Сбитень готовили не только в домашних условиях, в горячем или холодном виде сбитень продавали на рынках, ярмарках, народных гуляниях, в трактирах и корчмах. Продавцы сбитня носили его за спиной в огромных медных чайниках в виде самовара, покрытых теплой тканью, или разливали его в специальных лавочках из больших самоваров. В русской литературе сбитенщик играл ту же роль, что в итальянской – Фигаро, роль весёлого и плутоватого персонажа из народа. В конце XVIII – начале XIX веков на сценах русских театров с огромным успехом шла комическая опера «Сбитенщик», в которой главным героем был проворный сбитенщик Степан.

На стол во время домашней трапезы сбитень подавали в самоварах или специальных сосудах – сбитенниках. Они по форме напоминали чайник и появились на Руси намного раньше, чем сам чай. После Октябрьской революции количество сбитня, употребляемого населением, стало постепенно сокращаться, пока полностью не прекратилось. Его место заняли чёрный чай и кофе.

Сбитень можно готовить двумя способами – простым и заварным. Для первого небольшое количество воды смешивают с мёдом и кипятят, постоянно снимая пену. В другой ёмкости настаивают травы и специи. После охлаждения обе части напитка процеживают и смешивают. Для второго, заварного, способа ингредиенты варят на слабом огне, смешивают с брагой и дрожжами, плотно укупоривают и оставляют в прохладном месте на 2–3 дня.

Первые попытки возродить старинный напиток предпринимались в конце 90-х годов прошлого века. Сегодня существует множество осовремененных рецептов сбитня. Также можно приобрести готовые смеси для сбитня, которые достаточно развести горячей водой.

Сбитень безалкогольный

На 3–4 порции
Время приготовления: 40 мин

150 г сахара
150 г мёда
1 л воды
2 лавровых листа
1–2 бутончика гвоздики
1–2 ст. л. сушёного имбиря
2–3 коробочки кардамона
2–3 горошины душистого перца
3–4 ст. л. сушёного зверобоя
2–3 ст. л. сушёной душицы
4–5 ст. л. сушёной мяты
палочки корицы для подачи

Калорийность: 112 ккал

• В широкой кастрюле смешать мёд, сахар и 1,5 стакана воды. Уваривать на слабом огне 10–15 минут после закипания. Смесь периодически помешивать и постоянно снимать пену.

• Оставшуюся воду довести до кипения. Сложить большой кусок марли в несколько слоёв, на середину выложить все специи и травы. Свернуть углы марли в мешочек, плотно завязать ниткой. Опустить мешочек в кипяток и варить 20 минут.

• Удалить мешочек с травами и пряностями из кастрюли, медово-сахарную смесь процедить и смешать с отваром трав и специй. Сбитень довести до кипения, снять с огня, накрыть крышкой и оставить на 5–7 минут.

• Сбитень подать на стол горячим, в каждый бокал добавить палочку корицы.

Сбитень на вине

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

1 л сухого красного вина
150 г мёда
1 палочка корицы
3–4 бутончика гвоздики
1 щепотка тёртого мускатного ореха

Калорийность: 165 ккал

• Вино с мёдом довести до кипения, но не кипятить, снять с огня.

• Добавить корицу, гвоздику, мускатный орех и дать настояться около 30 минут.

• Напиток процедить и подать горячим в фарфоровой или стеклянной чашке.

Свекольник

Холодный русский суп. Свекольник готовят из варёной свёклы со свежими сезонными овощами и зеленью. Заправляют его кефиром или сметаной. «Бульоном» для него может служить как свекольный отвар, так и квас, и даже минеральная вода.

Свекольник на кефире

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

1 крупная свёкла
1 стакан воды
3–4 средних огурца
2 зубчика чеснока
1 небольшой пучок зелёного лука
1 л кефира
2 яйца, сваренных вкрутую, для подачи
укроп и листья свёклы для украшения
соль по вкусу

Калорийность: 21 ккал

• Свёклу очистить, нарезать на небольшие куски и отварить в подсоленной воде 25 минут, до мягкости. Снять с огня, немного охладить и процедить. Отвар сохранить. Свёклу натереть на мелкой тёрке и соединить с отваром.

• Огурцы очистить от кожицы, натереть на мелкой тёрке. Огурцы вместе с выделившимся соком добавить в свекольную смесь.

• Чеснок очистить, пропустить через пресс. Лук промыть и мелко нарезать. Добавить лук и чеснок в свекольник.

• Влить в суп охлаждённый кефир, перемешать. Посолить по вкусу.

• Разлить свекольник по тарелкам, в каждую выложить по половинке яйца, перед подачей украсить укропом и свекольными листьями.

Свёкла

Корнеплод травянистого растения семейства Амарантовые. Свёкла – один из самых распространённых на Земле корнеплодов. Все окультуренные сорта относятся к 3 типам: обыкновенная, сахарная и кормовая свёкла. Первый тип используется для приготовления различных блюд, из второго делают сахар, листья третьего употребляют в пищу, а корнеплоды кормовой свёклы идут на корм скоту.

Современные сорта свёклы выведены из растения, развезённого по всему свету из Индии, хотя культивировать свёклу начали ещё в Древнем Вавилоне. В Древнем Риме листья свёклы вымачивали в вине и приправляли острым перцем. По указу императора Тиберия порабощённые германские племена выплачивали Риму дань свёклой. В начале нашей эры свёкла вошла в рацион многих европейских народов, в том числе и славянских. Овощ знали и разводили в Киевской Руси уже в XI веке, греческое название «сфекели» стало славянским «свёкла».

В свёкле много витаминов: PP, A, C, D, E, группы B. Именно из-за повышенного содержания первого свежевыжатый свекольный сок можно употреблять только после отстаивания, иначе возможен спазм сосудов.

Богата свёкла и микроэлементами. Железо и калий, содержащиеся в ней, помогают устранить проблемы сердечно-сосудистой системы. Магний, фтор и марганец способствуют нормальной работе нервной системы. А повышенное содержание йода и фосфора нормализует работу эндокринной системы, особенно функцию щитовидной железы. Свёкла обладает заживляющим, противосклеротическим и противоаллергическим действием. Присутствие в составе свёклы клетчатки и пектина помогают работе кишечного тракта.

В пищу употребляют все части растения. Причём листья можно есть весь период созревания, а осенью питательных веществ в них даже больше, чем в корнеплоде. Листья используют в салатах, холодных и горячих супах, в приготовлении блюд типа голубцов, долмы. Из корнеплода готовят первые и вторые блюда, салаты, закуски, напитки и даже десерты.

В приготовлении такого, казалось бы, известного корнеплода есть и свои секреты. Для того чтобы свёкла не потеряла цвет, варить её следует неочищенной, при этом не срезая «хвостик». В супах и закусках цвет свёклы поможет сохранить любая кислота, поэтому при приготовлении борща, винегрета или сельди «под шубой» к свёкле обязательно добавляют уксус, лимонную кислоту

или любой маринад.

См. также Борщ, Ботвинья, Винегрет, Свекольник, Сельдь «под шубой».

Кисло-сладкая свёкла по-еврейски

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

1 кг свёклы
1 ч. л. соли
2 ч. л. сахара
3 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. картофельного крахмала
молотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 52 ккал

• Свёклу тщательно промыть щёткой, залить холодной водой и отварить до готовности, 30–40 минут. Достать свёклу, сохранив 1 стакан отвара, остудить, очистить и нарезать на ломтики толщиной в 1 см.

• Свекольный отвар вернуть в кастрюлю, довести до кипения, добавить соль, сахар, лимонный сок и растительное масло.

• Крахмал развести в небольшом количестве холодной воды, тонкой струйкой влить в кипящий соус, постоянно его помешивая.

• Проварить соус на слабом огне 2–3 минуты, затем выложить в него свёклу, варить ещё 2–3 минуты, после чего дать немного настояться.

• Подавать блюдо к столу можно как в горячем, так и в холодном виде.

Салат из печёной свёклы

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 15 мин

2 средние свёклы
2 апельсина
0,5 кочана салата радиккьо
пара веточек петрушки
горсть маслин без косточки

Для заправки
1 ст. л. оливкового масла
0,5 ст. л. бальзамического уксуса
1 ч. л. жидкого мёда
сок от разделки апельсинов
соль и перец по вкусу

Калорийность: 57 ккал

• Свёклу хорошо промыть, обсушить, смазать растительным маслом, наколоть кожицу, завернуть в фольгу и запечь в духовке до мягкости (около 1 часа). Затем охладить, очистить и нарезать ломтиками или некрупными кубиками.

• Апельсины помыть, срезать кожуру, захватывая чуть-чуть мякоти, вырезать из плёнок сегменты мякоти. Выделившийся сок сохранить.

• Салат радиккьо нарезать небольшими кусочками. Петрушку промыть, обсушить, нарубить. С маслин слить жидкость.

• Приготовить заправку, хорошо смешав все её ингредиенты.

• Выложить на тарелки свёклу, салатные листья и маслины, сверху уложить дольки апельсина. Полить заправкой и посыпать петрушкой. Подавать к столу.

Свинина

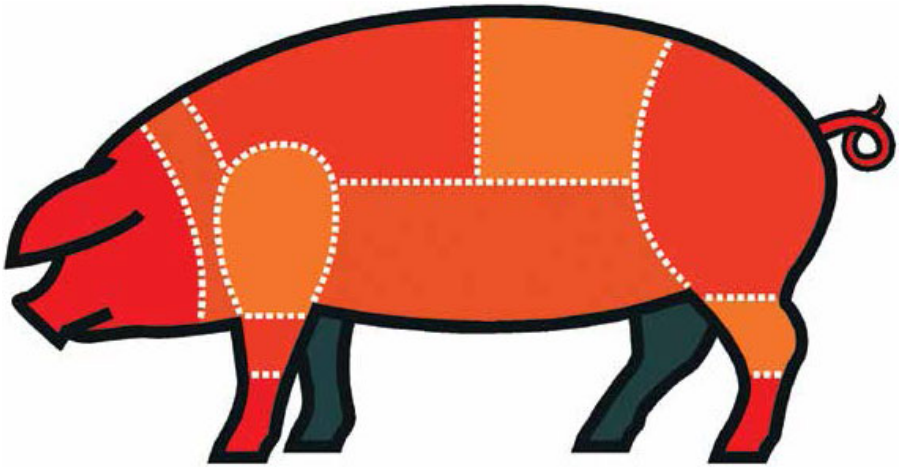
Самое популярное мясо на планете, и это несмотря на то, что в более чем трети стран мира его не едят по религиозным соображениям.

Свиней разводили уже в III веке до н. э. Первые породы с нужными свойствами начали выводить в Древнем Египте. Примечательно, что вплоть до конца XIX столетия на Западе свиноводство не считалось перспективным видом животноводства. Свиней выращивали в небольших приусадебных хозяйствах и практически не занимались селекционной работой. В 20-х годах XX века для обеспечения нужд армии во всём мире стали развиваться технологии консервирования мяса, и свинина оказалась для него самым подходящим видом. При этом в азиатских странах свинина всегда считалась высокоценным продуктом, именно здесь были выведены особые, устойчивые к высоким температуре и влажности породы.

В свинине содержатся все витамины группы В, а также ценные микроэлементы – медь, цинк и йод. В свинине, по сравнению со всеми видами мяса и птицы, больше всего белка, до 20 % от объёма. Именно поэтому свинину рекомендуют тем, кто нуждается в быстром наращивании мышечной массы. Регулярное употребление свинины существенно снижает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний. Даже высококалорийное свиное сало содержит в себе гораздо меньше холестерина, чем куриные яйца или сливочное масло. При этом в свинине много витамина Е и ценных ненасыщенных жирных олеиновой и линолевой кислот. При этом жирность самого мяса довольно низкая, всего 227 ккал на 100 г.

Все части свиной туши различаются: они могут быть мягкими или жёсткими, с жировыми прослойками или без. В зависимости от этого выбирается и способ приготовления свинины.

Схема свиной туши:



1. **Шея**. Мясо мягкое, с большим количеством жировых прослоек. Подходит для жаркого, жарки, шашлыка, запекания в духовке.

2. **Лопатка, рёбра**. Лопатка – более жёсткое мясо, чем шея, оно подходит для тушения. Рёбра лучше всего готовить двумя способами – сначала отваривать, затем запекать, или мариновать перед жаркой, чтобы мясо стало мягче. Рёбра часто коптят.

3. **Корейка**. Мясо, в котором мало жира, хорошо подходит для жарки. Внутри отруба также находится **вырезка** – длинная мышца, которая является самым ценным мясом, отличается мягкостью и нежным вкусом. Подходит для жарки.

4. **Тазобедренная часть, задний окорок**. Лучше всего подходит для запекания.

5. **Передний окорок**. Также используется для запекания.

6. **Грудинка**. Нарезанное на некрупные куски мясо можно жарить на гриле. Большие куски грудинки отваривают или коптят. Чаще всего эту часть туши используют для приготовления колбас.

7. **Рулька**. Отваривается и запекается целиком, также используется для тушения.

8. **Ножка**. Из свиных ножек в основном варят холодец.

Свиную тушу используют полностью. Так, например, в Италии кожу свиных ножек наполняют фаршем и отваривают в бульоне – получается дзампоне, классическое рождественское блюдо *(см. Дзампоне)*. Мясо с головы свиньи также идёт на холодец. Щёчки подходят для приготовления первых блюд и холодных закусок. Также используют язык – его чаще всего отваривают и подают в холодном виде как закуску, а пятачки и ушки отваривают, запекают и коптят. В некоторых странах готовят и свиные хвостики.

Свинина – универсальное мясо. Из неё можно делать супы и вторые блюда, закуски, салаты и консервы, различные копчёности, колбасные изделия и паштеты. Её тушат, жарят, варят, запекают, солят.

Важно знать, что для безопасного употребления свинины её обязательно нужно подвергать термической обработке, температура внутри готового куска мяса должна быть не менее 72 ˚С, так как оно может содержать опасные микроорганизмы.

Хранить свежее мясо можно до 2 суток в холодильнике и до 4 месяцев в морозильнике.

Кисло-сладкая свинина

(блюдо китайской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

600 г свинины
150 мл соевого соуса
1 ст. л. пшеничной муки
1 ст. л. крахмала
1 средняя морковь
1 небольшой зелёный острый перец
150 г ананасов, консервированных в собственном соку
2–3 ст. л. растительного масла
150 мл томатного сока
2–3 ст. л. сахара
2 ст. л. столового уксуса
соль по вкусу

Калорийность: 129 ккал

• Свинину промыть, обсушить, нарезать на брусочки шириной в 1 см. Выложить в миску, залить соевым соусом, добавить муку и крахмал, оставить мариноваться на 5–10 минут. Смесь по консистенции должна походить на густую сметану.

• Морковь и перец очистить и нарезать крупной соломкой. Ананасы нарезать на небольшие кусочки.

• На сковороде разогреть растительное масло. Обжарить морковь 3–4 минуты, добавить перец, через 2–3 минуты – ананасы. Выложить в отдельную тарелку.

• На той же сковороде аккуратно, чтобы не слиплись, обжарить кусочки мяса до появления корочки.

• Смешать томатный сок, сахар и уксус.

• В сковороду к мясу добавить овощи, залить соусом и тушить вместе 5–10 минут. Посолить по вкусу.

• Подавать блюдо можно как в горячем, так и в холодном виде.

Свинина в горшочке по-гуцульски

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа

800 г свинины
4 ст. л. топлёного свиного жира
4 крупные картофелины
4 яйца
3–4 ст. л. растительного масла
1 крупная луковица
1 ст. л. томатной пасты
2 стакана мясного бульона
3 ст. л. мелко нарезанной петрушки
300 г пшеничной муки
100 мл воды
соль и перец по вкусу

Калорийность: 181 ккал

• Свинину промыть, обсушить и нарезать на небольшие кусочки. Мясо слегка отбить, посолить и поперчить по вкусу.

• На сковороде разогреть жир и жарить мясо до полуготовности в течение 10–12 минут. Снять с огня.

• Картофель вымыть, очистить и натереть на тёрке, отжать лишнюю жидкость. Добавить 3 яйца, посолить, хорошо вымешать.

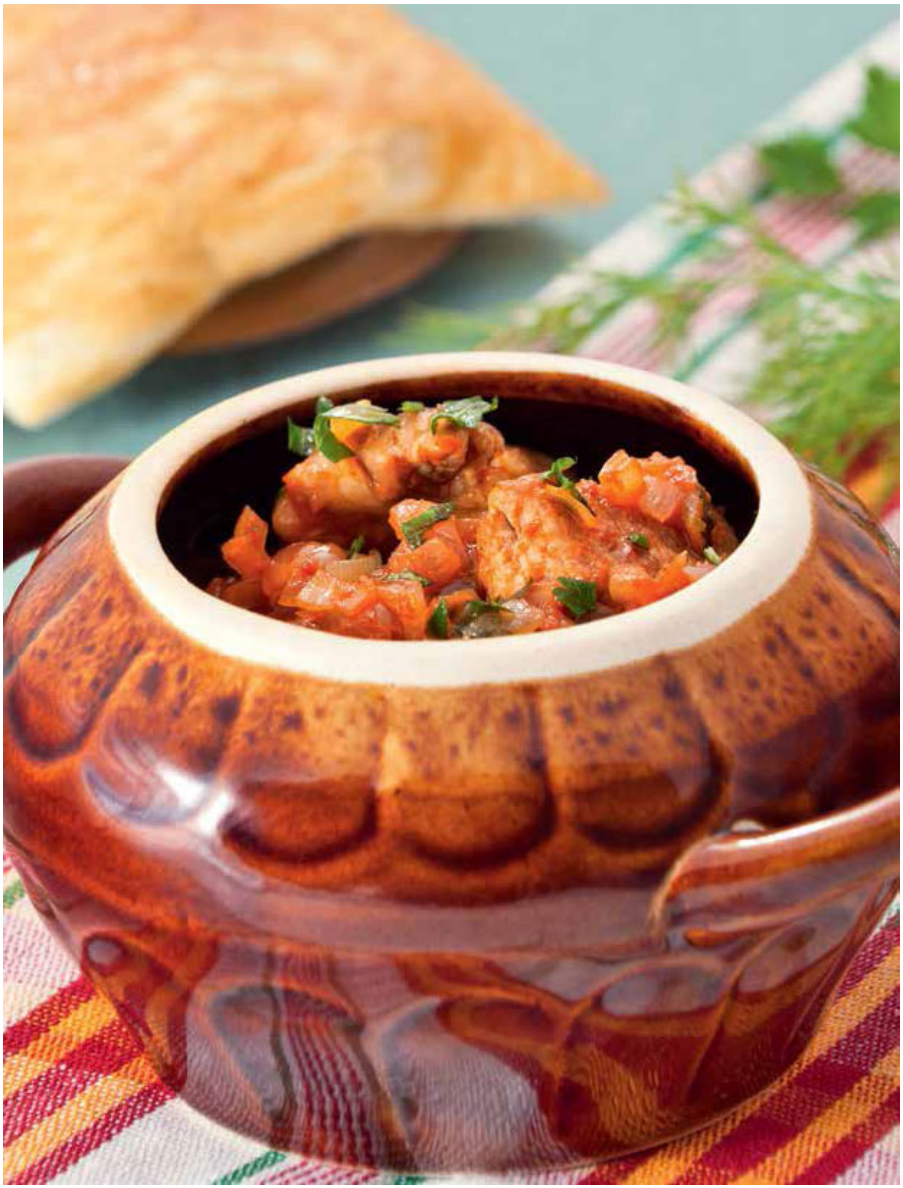
• Половину растительного масла разогреть на сковороде и пожарить картофельные оладьи по 2–3 минуты с каждой стороны.

• Луковицу очистить, мелко нарубить. На отдельной сковороде разогреть оставшееся масло, спассеровать лук с томатной пастой.

• На дно порционного горшочка выложить картофельные оладьи, сверху уложить мясо, затем лук с томатной пастой. Залить бульоном, посыпать петрушкой.

• Из муки и воды замесить крутое тесто, слепить из него крышки для горшочков, сверху обмазать их оставшимся взбитым яйцом.

• Готовить блюдо в духовке при 180 °С 25–30 минут. Достать горшочки из духовки, немного охладить и подать на стол.



Свиной жир

см. Смалец, Сало.

Свиные ножки

Нижняя часть свиной ноги с копытом. Эта часть туши считается мясом низкого качества. В свиных ножках практически полностью отсутствуют мышцы, очень много соединительной ткани и сухожилий. Чаще всего свиные ножки используют в приготовлении холодцов и мясных желе, в таком случае в блюдо не нужно добавлять желатин или агар-агар. Также свиные ножки можно запекать, тушить, фаршировать, солить и коптить. Для того чтобы ножки были более мягкими их вымачивают в смеси молока и воды несколько часов.

Свиные ножки часто готовят в национальных кухнях стран Прибалтики, Германии и Польши.

См. также Холодец.

Свиные уши

Этот субпродукт во многих странах мира считается деликатесом. В Прибалтике и Польше из них делают закуску к пиву, для чего уши коптят, высушивают и нарезают длинной соломкой. В Корее из свиных ушей готовят одно из центральных национальных блюд – хе *(см. Хе)*.

В России свиные уши, как правило, не используются, лишь в небольших количествах производится закуска к пиву – подкопчённые свиные ушки, нарезанные полосками.

Из свиных ушей можно готовить салаты и закуски. Для этого продукт нужно тщательно промыть щёткой, затем отваривать 3–4 часа с добавлением специй, приправ или маринада. После свиные уши остужают и нарезают очень тонкой соломкой.

Свичкова

Традиционное блюдо чешской кухни. Говяжья вырезка, нашпигованная салом и приготовленная в сладком сливочном соусе. Подается свичкова с кнедликами и ягодным соусом.

Свичкова – это праздничное блюдо, его готовят в середине октября, оно посвящено началу «мясного» сезона, в старину именно в это время в Чехии забивали домашний скот.

Устоявшегося рецепта блюда нет. В каждом регионе, как и в каждом доме, есть свои секреты и особенности – с шампиньонами, в тесте, в сметане, с брусникой и т. п.

Блюдо настолько популярно, что в Чехии ежегодно проходят чемпионаты по его приготовлению.

На 5 порций
Время приготовления: 1,5 часа

50 г шпика
1 крупная луковица
2 средние моркови
2 корня сельдерея
1 корень петрушки
5 ст. л. сливочного масла
800 г говяжьей вырезки
5–6 горошин чёрного перца
3–4 горошины душистого перца
3 лавровых листа
щепотка сушёного тимьяна
2 ч. л. лимонного сока
соль и перец по вкусу

Для соуса
100 г дижонской горчицы
2 ст. л. пшеничной муки
1 стакан жирных сливок
150 г замороженной брусники

Калорийность: 210 ккал

• Замороженный шпик нарезать на тонкие брусочки. Лук очистить, мелко нарезать. Морковь и коренья вымыть, очистить, натереть на тёрке. Сливочное масло растопить.

• Мясо промыть, очистить от плёнок, нашпиговать шпиком,

натереть солью и перцем, положить в кастрюлю, посыпать луком, кореньями и специями, полить лимонным соком и растопленным маслом. Поместить в холодильник на 1 сутки.

• Долить в кастрюлю с мясом немного воды и тушить в духовке при 140–150 °С под крышкой около 1 часа, до готовности.

• Полученный при тушении мяса соус с овощами процедить, довести до кипения, добавить горчицу, муку, жирные сливки, бруснику и варить, периодически перемешивая, на слабом огне 5 минут. Если соус получился слишком густым, его можно развести молоком.

• Мясо разрезать поперёк волокон на тонкие ломтики, поместить в соус и разогреть.

• Подавать с картофельными кнедликами *(рецепт см. в статье Кнедлики)*.

Сгущённое молоко

Молоко, уваренное в вакууме. Первые попытки сгустить молоко предпринял парижский кондитер Николя Франсуа Аппер во времена Наполеона. Однако консервы от Аппера не пользовались во Франции большой популярностью. В Англии поклонников консервированных продуктов было намного больше, и в 1810 году англичанин Питер Дюранд получил патент на способ консервирования молока, аналогичный способу Аппера, но в жестяных банках. Ещё два англичанина – Мельбек и Ундервуд, независимо друг от друга, с разницей в 2 года предложили добавлять в сгущённое молоко сахар.

Интересно, что своим национальным продуктом сгущёнку считают Аргентина, Колумбия, Чили и даже Вьетнам. В России производство сгущённого молока началось в 1881 году на небольшом заводе под Оренбургом. Сгущённое молоко в банке с бело-синей этикеткой долгие годы было для советских детей заветным лакомством.

Сегодня технология производства сгущённого молока такая же, как и 150 лет назад. В специальных аппаратах из молока выпаривается излишняя жидкость, затем в него добавляется сахар, масса уваривается и разливается в банки. Процесс производства трудоёмкий и высокозатратный. Для приготовления

1 банки сгущёнки нужно от 30 до 50 литров цельного молока. Производят сгущённое молоко с сахаром и без, а также с цикорием, какао и кофе. Ещё один вид молока – варёное сгущённое – стали производить только в постсоветский период.

В кулинарии сгущённое молоко во всех странах мира в основном используется для производства различных десертов. Второе распространённое применение – добавление в горячие напитки (например, традиционный вьетнамский чай готовится обязательно со сгущённым молоком). В последнее время появилось много рецептов производства такого молока в домашних условиях, однако стоит учитывать, что в таком случае продукт вряд ли можно считать сгущённым. Скорее, это уваренное молоко.

Индийский десерт рава ладду со сгущённым молоком

100 г орехов кешью или несолёных фисташек
50 г топлёного масла
250 г манной крупы
2 ст. л. кокосовой стружки
185 г сгущённого молока
щепотка ванилина
щепотка молотого кардамона
цукаты (по желанию)

Калорийность: 385 ккал

• Часть орехов (60 г) некрупно нарубить, остальные мелко смолоть.

• На сковороде растопить 1 ст. ложку масла, всыпать орехи, манную крупу и кокосовую стружку и обжаривать, постоянно помешивая, до лёгкого золотистого оттенка.

• Влить в сковороду сгущённое молоко, добавить специи и, по желанию, горсть мелко нарезанных цукатов. Прогреть смесь, помешивая, до густоты и однородности.

• Снять сковороду с огня, вмешать оставшееся топлёное масло. Мокрыми руками сформировать из массы небольшие шарики. Обвалять шарики в мелко смолотых орехах и подавать к столу как десерт к чаю.

Сдоба

1) Дополнительные ингредиенты, добавляемые в тесто для придания ему определённых качеств и свойств. К сдобе относят молоко и молочные продукты, сливочное масло и кулинарные жиры, яйца или яичный порошок. Сдоба улучшает вкус готовой выпечки, делая его более насыщенным, а структуру теста – более пышной и мягкой.

2) Небольшие штучные изделия, приготовленные из сдобного теста. Сдобу делают только из пшеничной муки, при этом в тесто кладут много масла и яиц. Сдоба может быть приготовлена как из дрожжевого, так и из пресного теста. Пышность и лёгкость такой выпечке придают взбитые яйца, разрыхлители теста и масло. В мире существует огромное количество вариантов сдобной выпечки – булочки, лепёшки, слойки, крендели, пирожки и пр. В сдобу добавляют изюм, мак, специи, приправы, травы, алкоголь, шоколад, ягоды и фрукты.

Едят сдобу как самостоятельный десерт, подают к сырам и закускам или используют для приготовления сладких бутербродов.

Среди многочисленных видов сдобной выпечки, выпускаемых в России, одним из самых известных является выборгская сдоба, рецепт которой был разработан советскими технологами в середине 20-х годов прошлого века. От остальных видов сдобы выборгская отличается малым содержанием дрожжей и небольшим количеством сдобных ингредиентов. Готовят такую сдобу из опарного дрожжевого теста. Для начала приготавливают очень густую однородную опару, затем к ней добавляют жидкость и муку, вновь дают тесту подняться, после чего к тесту добавляют сдобу и оставшуюся муку и выдерживают до подъёма. Тесто для выборгской сдобы готовят упругое и податливое. Украшают такие изделия повидлом, помадкой, маком, сахаром или мучной крошкой.

По форме изделий выборгская сдоба может быть обсыпными булочками, батончиками или бантиками, кренделями и пр.

Сдоба выборгская

На 12 шт.
Время приготовления: 2 часа + расстойка

Для опары
12,5 г прессованных дрожжей
150 мл воды
250 г пшеничной муки высшего сорта

Для теста
225 г пшеничной муки высшего сорта
66 мл воды
5 г соли

Для сдобы
15 г пшеничной муки высшего сорта
85 г сахара
щепотка ванилина
15 г сливочного масла
2,5 г растительного масла
половина яйца

Для отделки
55 г сливочного масла
30 г сахара
30 г пшеничной муки высшего сорта
60 г повидла

Калорийность: 319 ккал

• Приготовить опару. Дрожжи растворить в воде, добавить муку, тщательно вымесить густую опару руками. Сформировать из опары шар, поместить его в миску, накрыть плёнкой и оставить в тепле на 4 часа.

• Приготовить тесто. К подошедшей опаре добавить воду и муку, вымешивать миксером с насадками для теста на малой скорости 10–15 минут. Добавить соль, вымешивать, увеличив скорость, ещё 5 минут. Из теста сформировать шар, поместить его в миску, накрыть плёнкой и оставить в тепле на 1 час.

• Сделать сдобную добавку. В сухую миску просеять муку, добавить сахар и ванилин, перемешать. Добавить к муке размягчённое сливочное масло, растительное масло и яйцо,

тщательно перемешать до однородной пасты. Добавить приготовленную пасту в тесто и вымешивать миксером 15–20 минут, до однородности. Сформировать из теста шар, поместить его в миску, накрыть плёнкой и оставить в тепле на 1,5 часа.

• Для отделки 40 г сливочного масла растопить, остальное масло смешать с сахаром и мукой до однородной крошки. Джем выложить в кондитерский мешок. Противень с высокими бортиками застелить бумагой для выпечки.

• Тесто разделить на 12 равных частей, скатать каждую в шарик, обмакнуть сначала в растопленное сливочное масло, затем в сахарно-масляную крошку и выложить на противень обмакнутой стороной вверх. Булочки укладывать на противень на расстоянии друг от друга. Накрыть плёнкой и оставить в тепле на 1 час.

• После расстойки сделать в каждой булочке углубление, продавив тесто до дна. Наполнить отверстия повидлом. Накрыть плёнкой и оставить в тепле ещё на 1 час.

• Выпекать булочки в духовке при 200 °С в течение 14–16 минут, до золотистого цвета.

• Готовые булочки немного охладить, переложить на блюдо для подачи и подавать на стол тёплыми.

Севиче

Традиционное перуанское блюдо, которое готовится из свежей (сырой) рыбы и морепродуктов. Севиче получило популярность и в других латиноамериканских странах, а сравнительно недавно нашло поклонников и в Старом Свете.

Свежую морскую рыбу с белой плотной мякотью и/или морепродукты нарезают тонкими ломтиками и маринуют в свежевыжатом соке лайма, для маринада также может использоваться смесь соков цитрусовых. Чтобы севиче получилось действительно вкусным, маринада должно быть много – примерно столько же по объёму, сколько и рыбы.

Рыбное севиче по-эквадорски

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин + маринование

200 г филе морской рыбы
2 ст. л. винного уксуса или сока лайма
2 ст. л. оливкового масла
щепотка молотого чёрного перца
щепотка молотого красного перца
лавровый лист
1 ч. л. томатной пасты
1 ч. л. сахара
1 средняя луковица
1 ст. л. сливочного масла
50 г очищенного миндаля
соль по вкусу

Калорийность: 132 ккал

• Рыбное филе вымыть, обсушить. Нарезать ломтиками средней толщины. В кастрюлю влить немного воды, посолить по вкусу, выложить куски филе, припустить 3–4 минуты.

• Для маринада смешать уксус с оливковым маслом, посолить, поперчить по вкусу, добавить лавровый лист. Положить томатную пасту, сахар, перемешать, довести до кипения. Снять с огня, охладить.

• Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Рыбу переложить в маринад, посыпать луком, накрыть крышкой и убрать в холодильник на 8 часов.

• На сковороде растопить сливочное масло, миндаль измельчить и обжарить. Маринованную рыбу выложить на блюдо, украсить колечками лука, посыпать миндалём.

Севиче из морепродуктов

На 6 порций
Время приготовления: 50 мин

200 г креветок
60 г колец кальмара
80 г улиток
200 г филе белой рыбы
2 ст. л. сока лайма
2 помидора
0,5 перчика чили
1 небольшая красная луковица
1 авокадо
4 веточки кинзы
0,5 стакана томатного соуса
150 г кукурузных чипсов
соль и перец по вкусу

Калорийность: 119 ккал

• Морепродукты вымыть, обсушить, нарезать кубиками 1 × 1 см, сложить в миску. Залить соком лайма, оставить на 30 минут. Помидоры и перец вымыть. Лук и авокадо очистить. Овощи нарезать мелкими кубиками. Кинзу промыть, стряхнуть воду, измельчить.

• Морепродукты отжать от сока, добавить овощи и зелень, влить томатный соус, посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

• Переложить севиче в тарелки, подавать с чипсами.

Севрюга

Рыба семейства осетровых. У севрюги длинное чёрно-коричневое тело со светлыми боками и белым брюхом. Характерной формой обладает морда рыбы, более 60 % которой составляет сплюснутый нос. Бока севрюги покрыты звёздчатыми пластинками. Средняя особь весит 7–10 кг, однако встречаются и настоящие гиганты, достигающие 80 кг. Длина рыбы варьируется от 120 до 150 см, а самой крупной особью, пойманной в XX веке, считается севрюга с длиной тела 218 см и весом 54 кг. Несмотря на столь внушительные размеры, эта рыба – далеко не самый крупный представитель семейства.

Севрюга – настоящий долгожитель, средний возраст составляет 35 лет, а максимальный зарегистрированный возраст – 41 год. Обитает она в пресных речных или озёрных водах. Распространена в бассейнах Каспийского, Чёрного и Азовского морей, а излюбленными реками для неё являются Волга, Терек, Урал, Дон, Кура и Кубань. Есть свидетельства, подтверждающие, что ещё в XIX веке ареал обитания севрюги был значительно шире. Он простирался вплоть до Западной Европы, и встретить рыбу можно было в реках Италии, Германии и Австрии. В память о тех временах остались такие кулинарные шедевры, как известное в Италии блюдо – севрюга по-итальянски.

Это одна из самых ценных промысловых рыб, входящая в разряд настоящих деликатесов наряду с её «братом» – осетром. Во все времена мясо севрюги считалось достойным царского стола, поскольку отличалось отменными вкусовыми качествами. Икра её ценилась не меньше.

Рыба особенно богата полноценным белком, а также жирными кислотами Омега-3 и Омега-6, обладающими высокой

физиологической активностью. Они препятствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний, оказывают противовоспалительное действие и нормализуют обмен веществ, помогая бороться с лишним весом. В числе других полезных веществ, входящих в состав мякоти севрюги, витамины группы B, йод, фтор, калий, магний, фосфор, а её печень – настоящий кладезь витаминов A, D, E.

Севрюгу обычно подают к праздничному столу целиком в холодном виде, украшая зеленью, сеточкой из майонеза и т. п. Рыбу коптят, отваривают на пару, тушат в сливках или вине, запекают, фаршируют – она вкусна в любом виде.

Севрюга, фаршированная гречневой крупой

На 3–4 порции
Время приготовления: 1 час

1 небольшая севрюга (около 750 г)
1 луковица
3 ст. л. растительного масла
2 яйца
100 г отваренной гречневой крупы
1 ст. л. пшеничной муки
1 стакан сметаны
майонез, зелень и овощи для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 211 ккал

• Рыбу очистить, удалить плавники и внутренности, хорошо промыть и обсушить. Обмазать внутри и снаружи солью и перцем.

• Лук очистить, мелко нарубить, спассеровать до мягкости в растительном масле.

• Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, мелко нарубить. Смешать лук и яйца с гречневой крупой.

• Начинить фаршем рыбу. Обвалять её в муке и обжарить со всех сторон в растительном масле. Переложить в форму для запекания, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 5–6 минут. Затем извлечь, полить сметаной и продолжить запекать ещё 3–5 минут, после чего полить образовавшимся соусом. Готовить, периодически поливая соусом, 25–35 минут.

• Подавать с овощным салатом или мочёными яблоками.

Седло

Деликатесное мясо с костями из нижней части спины мясной туши. Оно отлично подходит для запекания и получается очень нежным и сочным. Для кулинарных целей обычно выбирают баранину. Седло барашка особенно популярно в итальянской кухне. Здесь его готовят с ароматными травами и специями, а подают с острой заправкой.

Седло барашка по-итальянски

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

1 кг седла барашка
1–2 консервированных анчоуса
2–3 веточки розмарина
5–6 горошин чёрного перца
50 мл оливкового масла
200 г топлёного бараньего жира
100 мл сухого красного вина
2–3 зубчика чеснока
0,25 небольшого корня имбиря
85 мл белого винного уксуса
соль по вкусу

Калорийность: 215 ккал

• Мясо промыть, обсушить, очистить от жира и плёнок. Анчоусы мелко нарезать. Розмарин промыть, стряхнуть воду, половину измельчить. Горошины чёрного перца перетереть в ступке.

• В глубокую сковороду налить оливковое масло, добавить бараний жир. Когда он прогреется, положить половину анчоусов и две веточки розмарина. Огонь уменьшить до среднего, перемешать, готовить 2 минуты, добавить соль и чёрный перец, влить красное вино, ещё раз перемешать.

• Баранину положить в сковороду, полить образовавшимся соусом, поместить в духовку для запекания. Готовить при 180 ˚С в течение 45–50 минут. В процессе периодически поливать мясо соусом.

• Приготовить заправку: чеснок очистить, измельчить. Имбирь очистить, натереть на мелкой тёрке. Смешать чеснок, имбирь, измельчённые анчоусы и мелко нарезанный розмарин. Влить винный уксус и перемешать до однородности.

• Баранину переложить на блюдо, полить соком и острой заправкой, подать к столу.

Сезам

см. Кунжут.

Сейтан

Растительный заменитель мяса, широко используемый в рецептах вегетарианской кухни. Производят его из пшеничного белка, известного как глютен. Для получения сейтана муку вымачивают в воде, чтобы удалить крахмал, а оставшийся чистый глютен отваривают, получая продукт, по консистенции отдалённо напоминающий мясо. Мука для изготовления сейтана обязательно должна иметь высокий уровень клейковины. Готовить сейтан самостоятельно сложно, этот продукт можно найти в специализированных отделах супермаркетов.

Веганские котлеты из сейтана

На 4–5 порций
Время приготовления: 40 мин

350 г сейтана
50 г овсяных хлопьев, не требующих варки
100 мл воды
1 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. крахмала
1 ч. л. молотого кориандра
0,5 ч. л. молотого чёрного перца
растительное масло для обжаривания
соль по вкусу

Калорийность: 291 ккал

• Сейтан отварить, измельчить в блендере.

• Хлопья залить кипятком, накрыть крышкой, оставить на 5 минут.

• Добавить хлопья к сейтану, перемешать, влить соевый соус, всыпать крахмал и кориандр, посолить и поперчить по вкусу. Хорошо перемешать.

• Сформировать из фарша небольшие котлетки, обжарить в разогретом растительном масле до румяной корочки.

Сельдерей

Травянистое растение семейства Зонтичные. Существует несколько разновидностей сельдерея, самой известной из которых является сельдерей пахучий, издавна используемый человеком в качестве овощной культуры. Большинство представителей данного семейства отличается крупным корнем и мясистыми стеблями, которые могут достигать 1 м в высоту.

Сельдерей высоко ценили в древнем мире. Так, например, в Греции из него делали венки для победителей гимнастических состязаний, а также украшали гробницы в знак уважения к усопшим.

Когда человечество оценило вкусовые и лечебные качества растения, доподлинно неизвестно, но благодаря приятному пряному аромату сельдерей издавна используют в кулинарных целях.

Растение отличается уникальным составом, позволяющим бороться с разными недугами. В листьях и корнеплодах сельдерея содержатся важные для человеческого организма аминокислоты, такие как каротин, аспарагин, никотиновая кислота, тирозин. Богат он эфирными маслами и микроэлементами, причём полезными являются все части растения. Среди витаминов на первом месте по содержанию находятся витамины группы В, витамины А, К и Е, а также аскорбиновая кислота. В числе минеральных веществ калий, фосфор, кальций, магний, марганец, цинк, железо, натрий. Регулярное употребление зелени и клубней растения способствует росту уровня гемоглобина в крови и повышению иммунитета. Сельдерей обладает мочегонным, слабительным, противоаллергическим действием, нормализует давление, улучшает пищеварение и аппетит. Показан он людям, страдающим гипертонией, так как благотворно воздействует на

сосуды. Отвар сельдерея прекрасно залечивает раны и другие нарушения кожных покровов. Это растение не зря считается «мужским», поскольку усиливает половую функцию представителей сильного пола.

В кулинарии ароматный овощ нашёл широкое применение. Чаще всего его употребляют в свежем виде в составе различных салатов, используя сочные черешки сельдерея. Корень сельдерея добавляют в супы и бульоны, овощные и мясные рагу для усиления аромата и придания им более насыщенного вкуса. Очень удачным является сочетание сельдерея с картофелем, пюре, приготовленное из равных частей этих корнеплодов, гораздо ароматнее, чем обычное картофельное.

Как выбирать

Чтобы получить максимальную пользу от сельдерея, нужно выбирать свежие и сочные стебли. На ощупь они мясистые, их легко разломить, причём при этом будет вытекать сок. Свежий корень плотный на ощупь, с чистой кожицей, без дефектов.

Как хранить

Корень сельдерея можно хранить в холодильнике не менее месяца. Стебли же начинают портиться примерно через 2 недели. Хранить их нужно завернутыми в полиэтилен, чтобы они не завяли.

Парижский салат с сельдереем

На 3 порции
Время приготовления: 15 мин

2 кисло-сладких яблока
2–3 стебля сельдерея
1 ст. л. лимонного сока
150 г твёрдого сыра
3 ст. л. нежирного майонеза
2–3 веточки зелени сельдерея

Калорийность: 112 ккал

• Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкой соломкой. Стебли сельдерея промыть, удалить жёсткие волокна, нарезать тонкими ломтиками, выложить в миску, полить лимонным соком.

• Сыр натереть на крупной тёрке, добавить к яблокам и сельдерею, заправить майонезом. Переложить салат в миску, украсить зеленью сельдерея. Подать к столу.

Крем-суп из корня сельдерея

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

1 корень сельдерея весом около 200 г
2 картофелины
1 морковь
1 луковица
50 г сливочного масла
4 ст. л. оливкового масла
0,5 ст. л. пшеничной муки
300 мл воды или бульона
300 мл молока
сухарики или сметана для подачи по желанию
зелень для украшения
соль по вкусу

Калорийность: 78 ккал

• Сельдерей, картофель и морковь очистить. Сельдерей и морковь натереть на крупной тёрке, картофель нарезать кубиками. Лук очистить, измельчить.

• На сковороде разогреть половину сливочного и оливкового масла, обжаривать лук в течение 7 минут на среднем огне.

• Добавить морковь, тушить ещё 10 минут.

• Влить оставшееся оливковое масло. Положить картофель, тушить ещё 10 минут.

• Добавить оставшееся сливочное масло. Выложить в сковороду сельдерей, готовить, помешивая, 10–15 минут. Посыпать коренья мукой, перемешать, через 3 минуты снять с огня.

• Измельчить тушёные овощи блендером, постепенно доливая воду или бульон, чтобы получилась густая кашица.

• Молоко смешать с оставшейся водой или бульоном, довести до кипения и снять пену. Медленно ввести овощное пюре в молоко, посолить по вкусу, довести до кипения, снять с огня.

• Разлить по тарелкам, по желанию добавить сухарики или сметану, украсить зеленью, подать к столу.

Сельдерейная соль

Популярная специя, представляющая собой смесь семян сельдерея и поваренной соли. Обычно сельдерейную соль используют при приготовлении овощных и мясных блюд, соусов и маринадов. Этот ингредиент входит в состав классического коктейля «Кровавая Мэри» *(см. Кровавая Мэри)*.

Сельдь

Рыба семейства сельдевых. Окрашена она в серебристо-серый цвет, более насыщенный у спинки и светлый на боках и брюшке. Тело сжатое с боков, довольно упитанное. Голова небольшая, треугольной формы. Существует несколько разновидностей сельди. Некоторые из них водятся исключительно в морских водах, другие иногда заходят в пресные реки для нереста. Ареал обитания достаточно широк. Лучшей считается рыба, живущая в водах северных морей, так как она более жирная, что улучшает её вкусовые качества. На территории России больше всего ценится сельдь, выловленная в Северном и Балтийском морях. Распространена она также в Чёрном море.

Любимая в народе селёдка способна затмить по популярности многие деликатесы. Она издавна присутствовала на столе как простых смертных, так и сильных мира сего. Обычно рыбу солили в специальных деревянных бочках, плотно набивая их. В результате даже родилось известное выражение, характеризующее излишнее скопление народа как «сельдь в бочках». Подавали селёдку отдельно как закуску или использовали для приготовления салатов и паштетов.

Солёная рыба обладает рядом полезных свойств. В ней много легкоусвояемого белка, богата она витаминами B_{12}, PP, A и D, а также фосфором, йодом, кальцием, калием, натрием, магнием, фтором и цинком. Жирная сельдь – отличный источник полиненасыщенных кислот Омега-3, которые благотворно влияют на состояние сердечно-сосудистой системы и предотвращают развитие инфаркта. Некоторые данные говорят о том, что регулярное присутствие сельди в рационе ослабляет симптомы псориаза, улучшает работу мозга и функцию зрения. Селёдочный жир снижает размер жировых клеток, что приводит к уменьшению риска развития диабета второго типа. Некоторые специалисты утверждают, что жирная солёная рыба является отличным средством в борьбе с астмой, ревматоидным артритом

и атеросклерозом.

Как выбирать

При выборе солёной рыбы важно обращать внимание на то, какого цвета у неё жабры. У свежей сельди они тёмно-красные. При нажатии на них не должно образовываться кровяного подтёка. Если на кожице есть ржавый оттенок, произошло окисление жира, что негативно отразится на вкусе и полезных свойствах рыбы. На ощупь свежая тушка упругая и плотная. Красный цвет глаз свидетельствует о том, что сельдь менее солёная.

Как хранить

В жестяной банке сельдь можно хранить до 4 месяцев, в пластиковой упаковке – 3 месяца, а в вакуумной – до 35 суток при температуре 4–6 °С. Неупакованную рыбу желательно употребить в течение 48 часов.

Селёдочное масло

Время приготовления: 10 мин + замачивание

80 г солёной сельди
молоко (по желанию)
200 г сливочного масла
0,5 ч. л. неострой горчицы

Калорийность: 377 ккал

• Филе сельди замочить в молоке на 1 час, если оно слишком солёное, затем молоко слить, филе обсушить. Выбрать из филе все косточки, некрупно нарезать.

• Выложить сельдь в чашу блендера и измельчить до однородности. Добавить размягчённое масло и горчицу, вновь взбить до однородности.

• Перед подачей слегка охладить.

Сельдь в кисло-сладком маринаде

На 4 порции
Время приготовления: 2,5 часа

1 ст. л. сахара
1 стакан красного винного уксуса
2 ч. л. сладкой горчицы
1,5 стакана растительного масла
молотый белый перец
500 г филе свежей сельди
небольшой пучок укропа

Калорийность: 198 ккал

• Сахар соединить с уксусом и горчицей, перемешивать, пока сахар не растворится. Влить растительное масло, добавить по вкусу мёд и перец.

• Филе разрезать на кусочки по 2–3 см, выложить в банку, залить заправкой. Убрать в холодильник на 2–3 часа.

• Укроп промыть, стряхнуть воду, измельчить. Сельдь переложить на блюдо, посыпать укропом, подать к столу.

Паштет из сельди по-киевски

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

2 сельди пряного посола весом примерно 600 г
3–4 ломтика белого хлеба
0,7 стакана молока
100 г твёрдого сыра
300 г сливочного масла
1 ст. л. готовой горчицы
2 ст. л. измельчённой петрушки
перец по вкусу

Калорийность: 325 ккал

• У сельди удалить внутренности, кожу и кости, разделить на филе. У хлебных ломтиков срезать корки, залить молоком, оставить на 2–3 минуты. Затем отжать.

• Рыбное филе дважды пропустить через мясорубку вместе с хлебом. Сыр натереть на мелкой тёрке, добавить в фарш.

• Сливочное масло размягчить, растереть ложкой, положить в паштет, добавить перец и горчицу, хорошо перемешать. Переложить в форму для подачи, посыпать петрушкой, подать к столу.

См. также Сильд коорега, Силькумайзес, Форшмак.

Сельдь «под шубой»

Блюдо русской кухни, салат из сельди и отварных овощей, главным из которых можно назвать свёклу, придающую блюду нарядный вид. Именно поэтому в советское время без селёдки «под шубой» не обходилось ни одно застолье. Особую популярность «шуба» получила в 70-х годах прошлого века, когда салат стал популярным праздничным блюдом во всех советских республиках.

Овощи – свёкла, картофель, морковь, лук – и рыба (иногда в салат добавляются яйца и/или яблоки) выкладываются слоями, каждый из которых смазывается майонезом. Традиционно «шубу» подают на плоском овальном блюде. Некоторые хозяйки готовят его порционно, укладывая в прозрачные креманки, чтобы были видны все слои.

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

1 сельдь
2 крупные варёные свёклы
3 картофелины, сваренные в мундире
2 варёные моркови
3 яйца, сваренных вкрутую
1 луковица
около 250 г майонеза для заправки

Калорийность: 193 ккал

• У рыбы отрезать голову, срезать плавники, снять кожицу. Удалить кости, разделать на филе, нарезать кубиками, тщательно удаляя все косточки.

• Отварные овощи очистить, по отдельности натереть на крупной тёрке. Яйца очистить, мелко нарезать или натереть. Лук очистить, измельчить.

• На блюдо уложить слой сельди и лук, смазать майонезом. Поверх положить тёртый картофель, смазать майонезом, затем слой моркови, майонез, яйца, майонез.

• Покрыть салат тёртой свёклой сверху и по бокам, снова смазать майонезом и убрать в холодильник на 2 часа, чтобы он хорошо пропитался.

Селянка

см. Солянка.

Семечки

см. Подсолнечник

Семифреддо

Известный и популярный во всём мире итальянский десерт. Полагают, что появился семифреддо в XIX веке как итальянский аналог французского парфе.

Семифреддо состоит из мягкого домашнего мороженого и разных наполнителей в виде ягод, орехов, шоколада, цукатов и пр. Готовят семифреддо из жирных сливок и сырых яиц.

В отличие от традиционного мороженого, которое тает при комнатной температуре, семифреддо остаётся мягким, сохраняя форму. Вкус десерта определяют входящие в состав добавки.

Семифреддо с рикоттой и малиной

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин + охлаждение

250 г рикотты
50 г сахарной пудры
100 мл сливок 33 % жирности
100 г миндального печенья
150 г малины

Для соуса
200 г малины
сок 0,5 лимона
70 г сахара

Калорийность: 325 ккал

• Рикотту взбить с сахарной пудрой. Отдельно взбить сливки, пока они не увеличатся в объёме в 2 раза. Добавить к рикотте, перемешать.

• Печенье разломать на маленькие кусочки. Всыпать в сливочную массу, добавить малину, аккуратно перемешать, переложить в контейнер с крышкой и убрать в холодильник для застывания на 2–3 часа.

• Приготовить соус: малину высыпать в миску, добавить лимонный сок и сахар, взбить миксером в однородную массу.

• Семифреддо достать из морозилки за 15 минут до подачи, разрезать на порционные куски, полить соусом, подать к столу.

Семолина

Разновидность манной крупы, произведённая из твёрдых сортов пшеницы. Гораздо реже встречается семолина из кукурузы и риса. Продукт широко используется в итальянской кухне для приготовления ньокки, пасты, пиццы, выпечки и десертов. Крупа отличается высоким содержанием клейковины и «медленных» углеводов, белка и клетчатки. Несмотря на то, что в большинстве рецептов её можно заменить обычной манкой, последняя проигрывает по питательной и энергетической ценности.

«Семь швабов»

Блюдо немецкой кухни, курица, фаршированная лапшой и печенью. Родиной блюда считается та часть Германии, где проживает народность швабы – это Вюртемберг и Баден. В прошлом разрастающаяся Германия поглотила древнее герцогство Швабия, а национальные блюда швабов пополнили собой копилку немецкой кухни. Почему блюдо носит столь экзотическое название, сказать сложно, возможно, курица – это намёк на немецкую сказку о семи трусливых швабах. В наши дни блюдо хорошо известно и популярно на всей территории Германии.

На 4–5 порций
Время приготовления: 2 часа

1 крупная курица для запекания
щепотка сухого базилика
щепотка тёртого мускатного ореха
100 г лапши
1 луковица
2 ст. л. растительного масла
100 г куриной печени
100 г маринованных грибов
1 ст. л. мягкого сыра
30 г сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 245 ккал

• Курицу промыть, обсушить, обмазать солью, перцем, базиликом и мускатным орехом.

• Лапшу отварить до готовности, откинуть в сито.

• Лук очистить, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле до мягкости, добавить печень, готовить 3–5 минут.

• Грибы откинуть в дуршлаг, дать стечь маринаду, нарезать. Добавить к луку и печени, перемешать, влить 4 ст. ложки воды, тушить 3 минуты. Добавить лапшу и сыр, посолить, поперчить по вкусу, добавить остальные специи.

• Курицу наполнить приготовленным фаршем, зашить. Обмазать растопленным сливочным маслом. Завернуть в фольгу, поместить в духовку, готовить при 180 °С в течение примерно 70 минут.

Сен-Жермен

Французский классический гороховый суп-пюре. Традиционно французские хозяйки готовили его из свежего зелёного горошка. Появление морозильников позволило использовать замороженный продукт, но вкусовые качества такого блюда уступают супу из свежего горошка.

См. рецепт супа в статье Блендер.

Сенча

Сорт японского зелёного чая. Отличие сенчи от других видов чая заключается в способе обработки: чай не прожаривают, а пропаривают и скручивают в тонкие полоски, отчего листья становятся похожими на иголочки. За это японцы прозвали чай «паучьими лапками». Собирать сенчу начинают в конце апреля, и первый урожай считается самым качественным. Такой чай отличается деликатным вкусом и нежным ароматом, полезных веществ в нём намного больше, чем в последующих урожаях. Чай, собранный позже, может немного горчить и терпкий на вкус. Любовь к сенче обусловлена не только его вкусовыми качествами, но и безусловной пользой для здоровья. Богат он, прежде всего, антиоксидантами, способствующими продлению молодости и защищающими от злокачественных новообразований и сердечно-сосудистых заболеваний. В чайных листьях содержатся витамины A, B, C, D, E, йод и аминокислоты. Сенча прекрасно тонизирует и снимает усталость, при этом в ней содержится меньше танина и кофеина, чем в других сортах зелёного чая. Поэтому она оказывает более мягкое воздействие на организм.

Как заваривать

Чтобы чай сенча полностью раскрыл аромат и вкус, используют не кипяток, а воду с температурой 80–85 °C. Настаивают сенчу не более 1 минуты. Повторно заваривать чай можно 2–3 раза, но в этом случае он частично утрачивает аромат и вкус. На 200 мл воды кладут 1 ч. ложку сухих листьев.

Сервировка стола

Способ организации посуды и приборов на столе для трапезы. История сервировки стола уходит корнями во времена Древнего Египта. Уже тогда на стол фараона выставляли красивую посуду, что подтверждают многочисленные археологические раскопки и найденные фрески. Особого мастерства в сервировке среди народов древнего мира достигли греки. Кушанья подавали на небольших столиках, а употребляли их как руками, так и специальными ложками. Миски и чашки для напитков изготавливали из глины или стекла. Знатные римляне, как и греки, предпочитали вкушать еду на трапезном ложе, есть сидя позволяли себе только простолюдины. Кушанья брали с большого сервировочного стола, который располагался в центре. Поскольку ели римляне руками, то после трапезы им подавали пиалы с водой для их мытья. Знатные граждане могли похвастаться роскошными кубками, блюдами и тарелками из позолоченного серебра, а также стеклянными бокалами. Простой люд употреблял пищу из обычной глиняной посуды.

Первые христиане вкушали пищу без излишней помпы, а возродил пышные застолья, свойственные римлянам и грекам, франкский король Карл Великий. Правда, допускали к столу исключительно мужчин, а поскольку ложек было мало, мясо употребляли с помощью маленьких ножей. Представительниц прекрасного пола стали сажать за общий стол только в XI веке. Интересно, что этот факт благоприятно повлиял на поведение гостей за столом, оно стало более цивилизованным. В это время для того, чтобы сделать стол более нарядным, его покрывали белой скатертью, для напитков использовали красивые кубки, а для пищи – глубокие блюда. Правда, подавали тот и другой предмет по одному на пару гостей. Во время трапезы дозволялось вытирать о белую скатерть руки. В последующие века культура застолий продолжала совершенствоваться, но столовых приборов всё так же не хватало. В конце XIX – начале XX века в моду вошли застольные речи, которые сегодня принято называть тостами, а сами званые обеды и ужины стали короче. Вместе с этим появились роскошные столовые сервизы, ставшие настоящим украшением стола, а столовых приборов, наконец, стало хватать на всех гостей, благодаря открытию новых металлов и сплавов, таких как никель, мельхиор и пр.

В наше время сервировка стола – настоящее искусство, а дизайн праздничного стола может быть сравним с шедевром художника. Каждая уважающая себя хозяйка должна уметь правильно накрыть стол к приходу гостей. Сделать это можно, следуя нескольким простым правилам.

Скатерть для ужина лучше выбирать полотняную однотонную, допускается рисунок посередине. Пёстрая скатерть также не возбраняется, но при этом посуда должна быть однотонной. Тёмное покрытие нужно разбавить белой посудой. Размер скатерти должен быть таким, чтобы она свисала со всех сторон на 25–30 см, а её углы скрывали ножки стола.

Тарелки расставляют по периметру стола в определённом порядке. Закусочная располагается напротив каждого стула на расстоянии 2 см от края стола. Слева от неё на расстоянии 5–15 см ставят небольшую тарелку для хлеба. Если застолье предполагает несколько блюд, под закусочную тарелку можно поставить ещё одну – столовую. Смена тарелок происходит в соответствии с подачей на стол блюд.

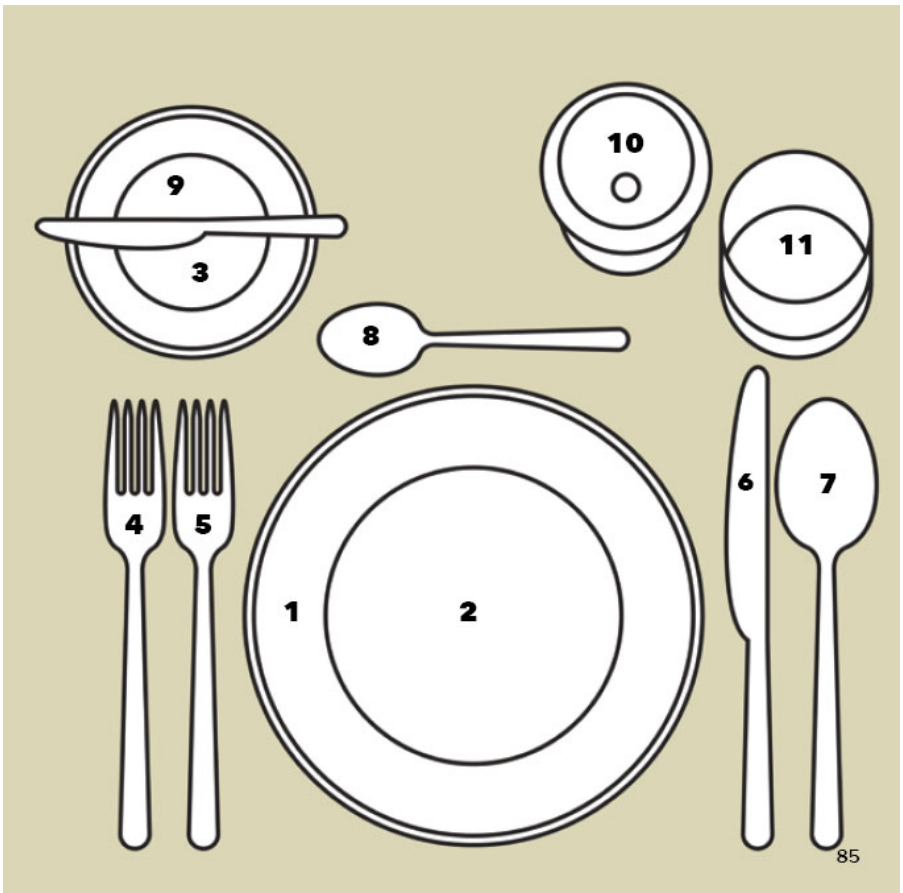
Столовые приборы кладут по обеим сторонам тарелки. Место ножа и столовой ложки – справа, а вилки – слева. Десертную ложку кладут сверху так, чтобы её ручка смотрела направо. Если предполагается использование нескольких ложек,

вилок и ножей во время застолья, то располагают их по направлению от центра к краю так, чтобы первыми гость брал крайние приборы.

Бокалы рассчитывают только под один тип напитков и выставляют на одной линии. Для вина – справа от тарелки.

Салфетки могут стать настоящим украшением стола, поэтому выбирать их нужно в соответствии с цветом скатерти и посуды. Всегда актуальными будут белые. Если используются полотняные салфетки, их кладут под закусочную тарелку, а бумажные позволительно положить под её правый край.

Декор. Чтобы сделать стол более праздничным, используют букеты цветов, предпочтительно без сильно выраженного аромата и невысокие, статуэтки, декоративные тематические композиции и пр. Главное, чтобы они были выдержаны в едином стиле.



Сердце

Субпродукт, используемый в кулинарии наряду с почками, печенью и пр. В пищу сердце употребляют с тех пор, как человек научился разделывать туши животных. Многим нравится этот продукт за упругую консистенцию, что обусловлено наличием большого количества мышц. В кулинарии используют сердца как птицы, так и других домашних животных. По своим питательным и полезным свойствам этот продукт практически не уступает мясу. Богат он витаминами группы В, при этом в нём в несколько раз меньше жира, что позволяет использовать сердце в меню тех, кто считает калории. В числе полезных веществ витамины А, С, Е, РР, К, магний, цинк, фосфор, кальций, натрий, калий. Сердце особенно показано людям, испытывающим повышенные физические нагрузки, а также пожилым.

Сердце чаще всего отваривают, жарят, тушат и запекают.

Как выбирать

Если в сердечных камерах есть кровяные сгустки, это свидетельствует о его свежести. Сердце должно быть плотным и гладким на ощупь, со свежим запахом. Недопустим налёт и пятна на поверхности, она не должна быть липкой или слишком влажной.

Как хранить

Как и остальные мясные продукты, сердце хранят только в морозильной камере и используют сразу после размораживания.

Котлеты из говяжьего сердца

На 3 порции
Время приготовления: 25 мин

1 ст. л. с горкой манной крупы
0,5 стакана воды
400 г говяжьего сердца
2 ст. л. панировочных сухарей
1 ст. л. топлёного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 101 ккал

• Манную крупу замочить в воде, дать слегка набухнуть. Сердце обработать, некрупно нарезать и дважды пропустить через мясорубку.

• Соединить фарш из сердца с манной крупой, посолить и поперчить по вкусу, сформовать небольшие котлеты.

• Обвалять котлеты в панировочных сухарях, обжарить на сковороде с разогретым маслом до румяной корочки с обеих сторон. Подавать горячими.

Рагу из говяжьего сердца с вялеными помидорами

На 3 порции
Время приготовления: 50 мин

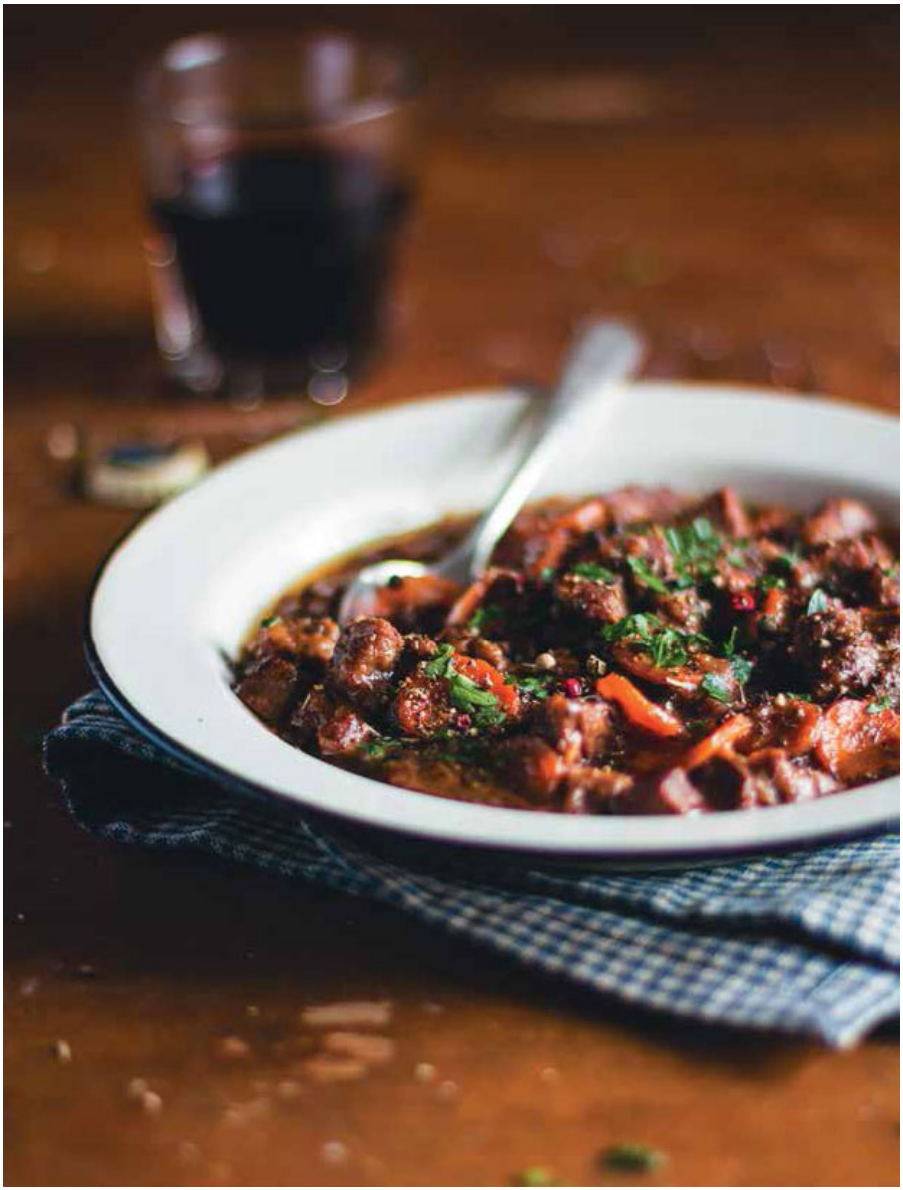
1 небольшая луковица
0,5 моркови
3 ст. л. оливкового масла
4 вяленых помидора
3–4 зубчика чеснока
1 говяжье сердце (около 350 г)
пучок петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Лук и морковь очистить. Лук измельчить, морковь натереть на тёрке. На сковороде разогреть оливковое масло, обжарить лук, добавить морковь, тушить 5 минут.

• Вяленые помидоры нарезать тонкими полосками, добавить к овощам, влить немного воды, готовить 10 минут. Чеснок очистить, измельчить, положить в сковороду, тушить ещё 5 минут.

• Сердце промыть, обсушить, очистить от плёнок и жира, нарезать тонкими полосками, добавить к овощам, перемешать, посолить, поперчить по вкусу, готовить 15 минут, пока не испарится жидкость. Петрушку промыть, мелко нарезать. Посыпать рагу зеленью, подать к столу.



Куриные сердечки, запечённые с овощами

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин + маринование

300 г куриных сердечек
1 ст. л. растительного масла
20 г сливочного масла
1 средняя морковь
0,5 головки брокколи
0,5 головки цветной капусты
несколько перьев зелёного лука для подачи
100 г твёрдого сыра
250 г соуса бешамель (*см. Бешамель*)
соль и перец по вкусу

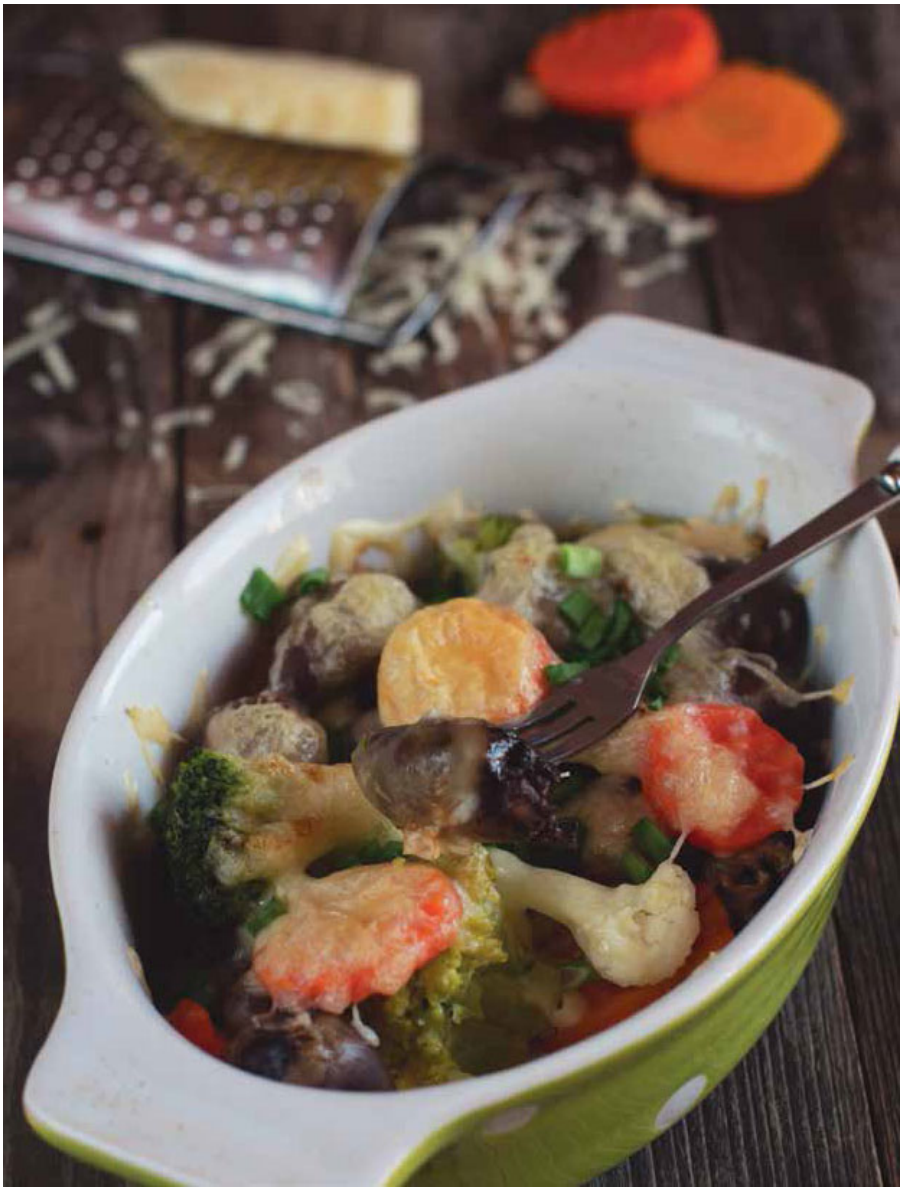
Калорийность: 172 ккал

• Сердечки промыть, обсушить, удалить сгустки крови из камер, по желанию разрезать сердечки пополам вдоль. Разогреть на сковороде смесь растительного и сливочного масла, обжарить на нём сердечки. Посолить и поперчить по вкусу.

• Морковь очистить и нарезать тонкими ломтиками. Брокколи и цветную капусту разобрать на соцветия. Зелёный лук промыть, обсушить и нарезать. Сыр натереть.

• Морковь потушить почти до полной готовности на небольшом количестве масла. Брокколи и цветную капусту бланшировать в подсоленной воде около 5 минут, затем сразу переложить в холодную воду.

• Разложить овощи и сердечки по порционным формам для запекания, полить соусом бешамель, посыпать тёртым сыром. Запекать до расплавления сыра и образования золотистой корочки.



Серрано

Разновидность испанского хамона *(см. Хамон)*, который изготавливается из мяса белых свиней. Серрано стоит дешевле, чем его более «благородный» аналог хамон иберико, но при этом обладает нежным вкусом и приятным ароматом. Основной специей при его приготовлении является соль.

Чтобы серрано получился особенно вкусным, важно выдержать правильную комбинацию температурного режима и влажности. Обычно срок выдержки составляет не менее 9 месяцев, а дозревает окорок не менее 7 месяцев. Этот вид хамона – самый популярный на рынке Испании, он также чаще всего вывозится на экспорт.

Подают окорок отдельно в качестве закуски, нарезав тончайшими ломтиками, или добавляют в другие блюда.

Сёмга

Другое название – атлантический лосось, благородная рыба семейства проходных и пресноводных лососёвых. У сёмги длинное тело с мелкой серебристой чешуёй, которая темнее на спине. Голова удлинённая, а во рту множество крепких зубов. Главным признаком, подтверждающим принадлежность к благородному семейству, является жировой плавничок. Сёмга – настоящий долгожитель, средняя особь может жить до 15 лет. Размер рыбы также впечатляет, длина тела нередко составляет 1,5 м, а вес – более 40 кг.

Сёмга нерестится в пресной воде, а затем перебирается в солёные воды морей и океанов, поэтому ареал её обитания достаточно широк. Водится атлантический лосось в северной части Атлантики, Северном Ледовитом океане, в пресных водах Скандинавского полуострова и Финляндии. В России его можно встретить в реках Кольского полуострова и Карелии, Балтийском и Белом морях, в Ладожском и Онежском озёрах.

Сёмга – очень полезный продукт, который также отличается великолепными вкусовыми качествами. Всё это делает рыбу желанным деликатесом на любом столе. Мясо богато полноценным белком и Омега-3 жирными кислотами, необходимыми для нормальной работы сердечно-сосудистой системы. Рыбий жир способствует улучшению функции зрения, мозга, кровообращения, снижает риск тромбоза и симптомы астмы. В числе полезных веществ, содержащихся в сёмге, витамины D, A, B, кальций, калий, натрий, магний, фосфор, йод, цинк, фтор.

Благородную рыбу солят, жарят, тушат, запекают, готовят с ней салаты, закуски и первые блюда.

Сёмга «Гоа»

(рецепт индийской кухни)

На 3 порции
Время приготовления: 45 мин

600 г филе сёмги
1 ст. л. лимонного сока
2 средние луковицы
5 средних помидоров
1 сладкий зелёный перец
2–3 см корня имбиря
4 ст. л. растительного масла
2–3 ч. л. куркумы
3–4 ч. л. молотого кориандра
0,5 стакана кокосовой стружки
2 стакана воды
3–4 ст. л. измельчённой зелени кинзы
соль по вкусу

Калорийность: 101 ккал

• Филе сёмги обсушить, разрезать на порционные куски, сложить в миску, полить лимонным соком, посолить, перемешать. Мариновать 10–15 минут.

• Лук очистить, измельчить. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать. Перец вымыть, очистить от семян, мелко нарезать. Имбирь очистить, натереть на мелкой тёрке.

• На сковороде разогреть половину растительного масла, обжарить рыбу 3–4 минуты, переложить в отдельную посуду.

• В другой сковороде разогреть оставшееся масло, положить лук, обжаривать 2–3 минуты, добавить помидоры, перец, имбирь. Всыпать куркуму, кориандр и половину кокосовой стружки. Влить воду, посолить по вкусу, перемешать.

• Рыбу переложить в соус, тушить 10 минут. Подавать к столу, посыпав зеленью и оставшейся кокосовой стружкой.

Сливочный суп с сёмгой

На 6 порций
Время приготовления: 45 мин

400 г сёмги
2 л воды
5 картофелин
1 лавровый лист
1 морковь
1 луковица
250 мл сливок
измельчённая зелень
соль и перец по вкусу

Калорийность: 47 ккал

• Рыбу очистить, обсушить. Залить водой, варить 30 минут, затем извлечь из бульона, удалить кости и разделить руками на кусочки.

• Картофель очистить, нарезать, опустить в кипящий бульон. Добавить соль и перец, лавровый лист. Лук и морковь очистить, мелко нарезать, положить в суп, варить 15 минут, добавить рыбу.

• Когда овощи будут готовы, медленно влить тёплые сливки. Проварить ещё 12 минут.

• Снять с огня. Разлить по тарелкам, украсить зеленью, подать к столу.

Сёрф энд тёрф

Блюдо американской кухни, ставшее классическим в мировой ресторанной кухне. Оно необычно тем, что состоит одновременно из мяса и морепродуктов. Подают его на большой тарелке, полив специальным соусом, предназначенным для того, чтобы объединить вкусы столь несхожих основных ингредиентов.

Исследователи полагают, что столь странное сочетание продуктов берёт истоки из скандинавской кулинарной традиции, где можно встретить, например, свиное сало, дополненное солёной салакой.

Название блюда в вольном переводе звучит как «море и суша».

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

2 ст. л. растительного масла
100 г очищенных тигровых креветок
600–700 г медальонов из говяжьей вырезки

Для соуса
0,5 белой луковицы
1 зубчик чеснока
30 г сливочного масла
1 ст. л. пшеничной муки
250 мл молока
2 ст. л. сливок
1 ст. л. лимонного сока
2 ч. л. дижонской горчицы

Калорийность: 165 ккал

• Приготовить соус. Лук и чеснок очистить, измельчить. На сковороде растопить сливочное масло, пассеровать лук и чеснок 1 минуту до мягкости, добавить муку. Медленно влить молоко, перемешать, довести до кипения и варить 1 минуту, пока соус слегка не загустеет. Снять с огня, добавить сливки, лимонный сок и горчицу, перемешать.

• На сковороде разогреть растительное масло, обжарить креветки с каждой стороны до румяной корочки. Отложить, сохранить тёплыми.

• Говяжьи медальоны обжаривать в растительном масле на

сильном огне в течение 2 минут с каждой стороны. Переложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек масла.

• Мясо и креветки выложить на сервировочные тарелки, полить соусом, подавать к столу, дополнив по желанию свежими или отварными овощами.

Сибас

Рыба, известная также как «морской волк», относится к семейству мороновых. У сибаса удлинённое тело, покрытое серебристой чешуёй, окрас на спине коричневый с прозеленью. Весит обычно до 1 кг, длина 30–45 см. Выделяют 2 вида сибаса: обыкновенный и чилийский (чёрный). Первый водится у восточных берегов Атлантического океана, второй – у западных. Обитает рыба также в Средиземном и Чёрном морях. В последнее время в связи с высокой популярностью её разводят искусственно.

Сибас – не только вкусный, но и полезный продукт. Богат он витаминами A, K, D, E, фосфором, калием, йодом, кальцием. Большую ценность представляют содержащиеся в рыбе Омега-3 жирные кислоты, оказывающие противовоспалительное воздействие и борющиеся со свободными радикалами.

В кулинарии сибас относится к деликатесам. Он ценится за нежное мясо и малое количество костей. Вкусна рыба в любом виде, её жарят, запекают, фаршируют, отваривают.

Сибас с чесноком по-тайски

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

2 сибаса весом по 500 г
3 зубчика чеснока
10 г корня кинзы
0,5 небольшого красного перчика чили
0,5 стакана сока лайма
0,5 стакана рыбного соуса
1 ст. л. сахара

Калорийность: 95 ккал

• Рыбу очистить, удалить жабры. На спинке сделать разрез острым ножом, удалить внутренности. Промыть. Отваривать на пару в течение 10–12 минут.

• Чеснок и корень кинзы очистить, измельчить. У перца чили удалить семена, мелко нарезать.

• Приготовить соус: в сок лайма добавить чеснок, корень кинзы и перец чили. Влить рыбный соус, всыпать сахар. Перелить смесь в чашу блендера, хорошо измельчить в течение 4–5 минут.

• Рыбу выложить на блюдо, полить соусом, подавать к столу.

Сибас в соусе чили с ананасом

На 3 порции
Время приготовления: 20 мин

5 небольших красных перчика чили
200 мл кокосового молока
1 сибас весом около 600 г
1 ч. л. молотой куркумы
150 г спелого ананаса
соль по вкусу

Калорийность: 105 ккал

• У перца удалить семена, измельчить. Выложить в блендер, влить немного кокосового молока, перемолоть в однородную массу.

• Перелить смесь в сотейник, добавить оставшееся молоко, довести до кипения, снять с огня.

• Рыбу очистить, удалить внутренности, голову и плавники, разрезать на 3 части, выложить в кокосовое молоко. Добавить куркуму, готовить 5 минут на сильном огне.

• Ананас очистить от кожуры, нарезать небольшими кусочками. Добавить в сотейник с рыбой, готовить 2 минуты, посолить. Подавать с отварным рисом.

Сиг

Рыба семейства лососёвых. От других его представителей отличается сжатым телом, покрытым серебристым чешуёй, острой мордой с небольшим ртом. Плавники окрашены в тёмный цвет, а на теле не бывает пятен, как у других видов. Размеры сига относительно небольшие. Средняя особь достигает 40–50 см в длину и весит 700–800 г. Сиги разделяются по ареалу обитания на озёрных, речных и проходных. Всего насчитывается около 40 подвидов, 6 из которых обитают на территории нашей страны. Водится рыба в большей части водоёмов бассейна Северного Ледовитого океана: от Белого и Баренцева морей до Чукотки. Встретить его можно в реках Пенжина и Анадырь, в бассейне Балтийского моря, водоёмах Аляски и Канады.

Сиг является богатым источником жирных кислот Омега-3, которые являются мощными антиоксидантами, а также участвуют в синтезе гормонов. Это настоящий «чемпион» по содержанию витамина D, необходимого для формирования костей, и йода – важного элемента для работы щитовидной железы. Хлор, содержащийся в сиге, способствует нормализации водно-солевого обмена, препятствуя развитию отёков. В числе других полезных веществ, входящих в состав рыбы, витамины A и D, хром, цинк, фтор, молибден, никель. Пользу сига для здоровья давно оценили в народной медицине. Рыбу рекомендуют употреблять тем, кто страдает анемией, рахитом, туберкулёзом, общим истощением организма. Регулярное присутствие этого продукта в рационе способствует улучшению функции зрения, увеличению стрессоустойчивости, нормализации работы нервной системы.

В кулинарии рыба используется для приготовления самых разных блюд. Её жарят, отваривают, запекают, солят, фаршируют,

коптят, используют в виде начинки для пирогов.

Жареный сиг с лимонным маслом

На 1 порцию
Время приготовления: 40 мин

1 небольшая тушка сига
1 ст. л. оливкового масла
50 г сливочного масла
1 лимон
рубленая зелень
соль и перец по вкусу

Калорийность: 99 ккал

• Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, промыть, обсушить. Сделать по всей тушке поперечные надрезы, обмазать солью и перцем, полить оливковым маслом. Выложить на противень, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 20–25 минут. Переложить на блюдо.

• Отдельно растопить сливочное масло, добавить лимонный сок и рубленую зелень, перемешать. Полить готовую рыбу растопленным маслом, подать к столу.

Сидр

Слабоалкогольный напиток, для производства которого используют особые сорта яблок. Яблочный сок сбраживают без добавления дрожжей. Всего в мире насчитывается чуть менее 50 сортов яблок, подходящих для сидра. В зависимости от того, какие плоды выбраны, напиток получается сладким, полусладким, сухим, полусухим или традиционным.

Мнения о том, кому принадлежит первенство в изобретении яблочного сидра, расходятся. Известно, например, что аналогичный напиток был у кельтов, норманнов, бриттов. Есть красивая легенда о том, что король Карл Великий невольно поспособствовал созданию сидра, сев на мешок яблок и раздавив их – в результате яблочный сок стал бродить, и появился первый сидр. Авторство в производстве сидра приписывают также королю Артуру, Джеймсу Куку и др. В Средние века королевство Наварра первым регламентировало производство напитка, а уже в XIV столетии он превзошёл по популярности пиво. Но настоящий рывок в его производстве произошёл после изобретения пресса для яблок.

Лучшими в наши дни считаются сидры из Нормандии и Бретани. В странах восточной Европы напиток не получил такого всеобщего признания, как на западе континента.

Домашний сидр

Время приготовления: 45–75 дней

5 кг яблок
750 г сахара

• Яблоки вымыть, удалить плодоножки. Измельчить в пюре вместе с кожурой и косточками. Добавить сахар. Переложить массу в чистые банки, замотать горлышко марлей, оставить в тёплом месте на 4 суток.

• В течение этого времени регулярно перемешивать яблочную массу. Когда она забродит и появится характерный запах, процедить сок через марлю в чистые банки, надеть сверху резиновые перчатки, оставить на 40–70 дней в тёмном месте.

• Когда жидкость станет светлее и в ней перестанут образовываться пузырьки воздуха, а осадок осядет на дно – напиток готов.

Сильд коорега

Традиционная эстонская холодная закуска, сельдь в сметанном соусе. Чтобы блюдо получилось нежным, сельдь обычно вымачивают в молоке. Лучшей по вкусу получается закуска с добавлением жирной домашней сметаны.

На 8–10 порций
Время приготовления: 30 мин + вымачивание

2–3 солёные сельди
250 мл молока
1–2 луковицы
зелёный лук или укроп для подачи
1 стакан жирной сметаны

Калорийность: 136 ккал

• Сельдь очистить, разделать на филе, тщательно удалив кости. Вымачивать в молоке в течение 10–12 часов.

• Молоко слить, рыбу нарезать кусочками толщиной 1–1,5 см, выложить ровным слоем на блюдо.

• Лук очистить, нарезать тонкими колечками, выложить поверх сельди.

• Залить сельдь с луком сметаной, посыпать рубленым укропом или зелёным луком, подавать к столу.

Сима

1) Рыба семейства лососёвых. Единственный из 6 видов тихоокеанских лососей, встречающийся только по азиатскому побережью – от восточной Кореи до Камчатки. Распространён он, главным образом, в бассейне Японского моря, где воспроизводится в водоёмах Хоккайдо, Хонсю, Приморья и Сахалина, а также в Амуре. Даже сами рыбаки, занимающиеся промыслом лососей, хотя и отличают симу в уловах, как правило, считают её естественным гибридом (наиболее распространённая версия – гибрид горбуши и чавычи) и называют «каюркой». Тем не менее, сима – это отдельный вид тихоокеанских лососей, для которого водоёмы Камчатки являются северной границей географического распространения.

Это промысловый вид, но значение его невелико. Практически везде официальный промысел симы в последние годы запрещён, разрешён вылов лишь 6 тонн симы для рыбоводных целей. Симу разводят на специальных фермах в Приморье и на Сахалине. Из-за особого статуса вида рыбу практически невозможно купить где-то в других районах. Продукция местных рыбзаводов идёт, как правило, на внутренний рынок Приморского края.

Сима обладает исключительными гастрономическими качествами. В процессе приготовления мясо рыбы становится сладковатым, а из-за незначительного количества костей её можно готовить даже детям. В Японии и Корее сима часто входит в состав сашими. Из этой рыбы делают фарш, для чего мясо мелко нарезают, немного приморáживают и, смешивая со специями, готовят различные закуски и суши.

2) Финский лимонный квас.

Время приготовления: 20 дней

500 г сахара
4 л воды
2 лимона
2 ст. л. сухих дрожжей
изюм

Калорийность: 23 ккал

• Сахар высыпать в холодную воду и довести до кипения. Снять смесь с огня, выжать в неё лимоны, добавив туда же кожуру. Дать остыть до 25 °С, затем процедить.

• Добавить в кастрюлю с отваром дрожжи, перемешать. Прикрыть тару куском марли и оставить на 2 суток в тепле.

• Забродивший отвар процедить и перелить в высокие бутыли. В каждую добавить по 1–2 изюминки и неплотно укупорить.

• Оставить квас в тепле до тех пор, пока изюминки не всплывут (от 5 часов до 1 суток). После бутылки плотно укупорить и поместить в холодильник на 2 недели.

Симит

Турецкий бублик с кунжутом или маком. Подобные изделия можно встретить также на Балканах, в Греции и в странах Среднего Востока, это чрезвычайно распространённая уличная выпечка. В Турции симит подают на завтрак с джемом, повидлом или мягким сыром. Размер, вид, форма и добавки могут сильно отличаться в разных регионах страны.

Синия

Арабская мясная запеканка с пастой тхина. Синия считается классическим повседневным блюдом. Для её приготовления в мусульманских странах используют говядину и баранину, однако для синии подойдёт любое мясо. В некоторых вариантах в блюдо добавляют овощи, но в классической синии должны быть только мясо, паста тхина, специи и кедровые орешки.

На 3–4 порции
Время приготовления: 1 час

200 г говядины
200 г баранины
1 средняя луковица
2 зубчика чеснока
1 острый перчик чили
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. смеси арабских специй (по желанию)
1 ч. л. сушёной петрушки
1 ч. л. молотого кориандра
100 г пасты тхина
1 стакан воды
3–4 ст. л. лимонного сока
2–3 столовые ложки очищенных кедровых орешков
соль по вкусу

Калорийность: 235 ккал

• Мясо мелко порубить. Лук и чеснок очистить, лук нарезать полукольцами, чеснок мелко нарубить. Перчик чили освободить от семян и перегородок, мелко нарубить.

• В сковороде разогреть масло, спассеровать на нём лук и чеснок. Добавить в сковороду смесь специй, сушёную петрушку, кориандр, посолить по вкусу. Выложить в сковороду мясо, обжаривать 3–4 минуты на сильном огне, постоянно помешивая.

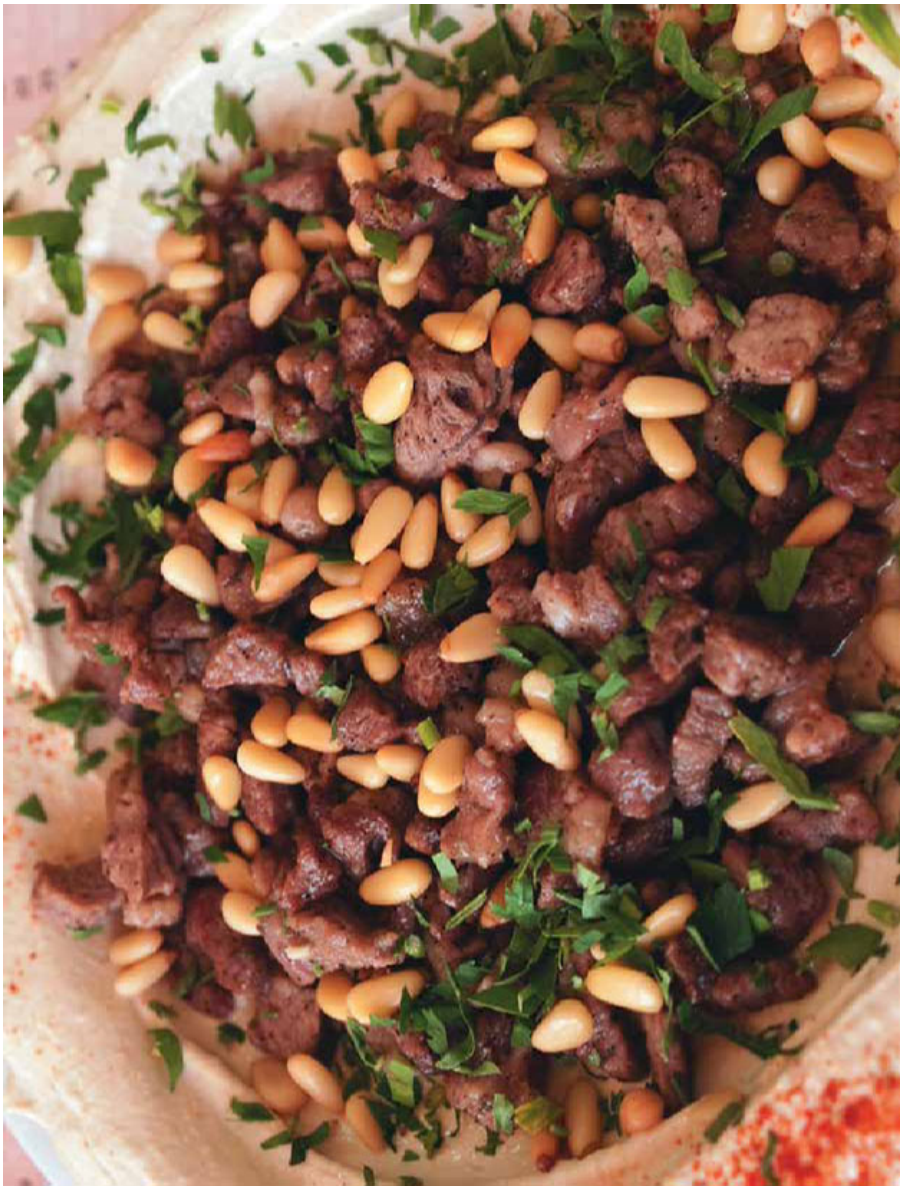
• Переложить мясо в форму для запекания, накрыть крышкой и готовить в духовке при 170 °С в течение 20 минут.

• Тхину смешать с водой и лимонным соком, посолить по вкусу.

• Достать мясо из духовки, перемешать, распределив его равномерно по дну формы. Сверху залить мясо разведённой тхиной, посыпать кедровыми орешками и запекать в духовке без

крышки при той же температуре 15 минут.

• Достать синию из духовки, немного охладить и подать на стол в форме, в которой она готовилась, по желанию дополнив рисом или хумусом.



Синнабон

Классические американские булочки с корицей. Их название произошло от одноимённой сети кафе-кондитерских в США, где впервые появилась эта выпечка. В 1985 году в штате Вашингтон Ритч Комен с сыном открыли первую подобную кофейню. Сегодня таких ресторанов по всему миру более 2000. Рецепт синнабонов держится в строгом секрете. Сам владелец утверждает, что всё дело в особой, специально выращенной в Индонезии, корице и муке с высоким содержанием клейковины. Ресторанные синнабоны сворачивают и выпекают прямо при посетителях.

Для приготовления таких булочек обязательно нужна мука с высоким содержанием клейковины (глютена), в России это неотбеленная пшеничная мука 1 сорта. Главный секрет в синнабонах – плотное, туго скатанное в рулет тесто. Если рулет будет недостаточно плотным, то булочки получатся рыхлыми.

Как правило, ещё тёплые синнабоны после выпечки смазывают кремом, приготовленным на основе сливочного сыра.

На 12 шт.
Время приготовления: 2 часа

100 мл молока
60 г сливочного масла
0,5 ч. л. соли
70 г сахара
1 ч. л. сухих дрожжей
100 мл воды
2 яйца
570 г пшеничной муки (неотбеленной 1 сорта)

Для начинки
60 г сливочного масла
150 г коричневого сахара
2 ч. л. какао-порошка
2 ст. л. молотой корицы
1 ст. л. молотого имбиря

Для крема
100 г сливочного сыра
200 г сахарной пудры
2 ст. л. коньяка
1 ст. л. молока

Калорийность: 397 ккал

• В тёплое молоко добавить масло, соль и половину сахара, варить на слабом огне, помешивая, до полного растворения масла. Снять с огня, немного охладить.

• Оставшийся сахар смешать с дрожжами, залить тёплой водой, размешать до полного растворения и оставить на 10 минут.

• В глубокой миске смешать молочно-масляную смесь с дрожжевой, постепенно добавляя муку, замесить тяжёлое тесто. Вымешивать тесто руками ещё 10 минут, сформировать из него шар. Поместить тесто в миску, накрыть влажным полотенцем и оставить в тепле на 30 минут.

• Приготовить начинку. Растопить сливочное масло. В отдельной посуде смешать коричневый сахар, какао-порошок, корицу и имбирь.

• Тесто раскатать в прямоугольный пласт толщиной 4–7 мм, смазать растопленным маслом, сверху равномерно распределить сухую начинку. Скатать тесто в плотный рулет и нарезать на 12 равных булочек. Поместить булочки в форму для выпечки с высокими бортами, застеленную бумагой для выпечки, выпекать при 180 °C в течение 20–30 минут, до румяной корочки.

• Приготовить крем. В миске смешать сыр, сахарную пудру, коньяк и молоко. Взбивать крем миксером 3 минуты на максимальной скорости. Поместить крем в холодильник на 5–10 минут.

• Достать синнабоны из духовки, немного охладить в форме. Смазать булочки кремом и подать на стол тёплыми.

Сироп

Раствор сахаров в воде или фруктовом соке. Различают сахарные, фруктовые или натуральные сиропы. Первый представляет собой смесь сахара и воды в разных пропорциях *(см. Сахарный сироп)*. Второй приготавливают двумя способами: смешивая фруктовый сок с сахаром или уваривая соки до загустения. К третьему виду сиропов относятся сиропы, добываемые из растений, например, кленовый *(см. Кленовый сироп)*, пальмовый и пр.

В кулинарии сиропы используются для приготовления десертов, салатов или соусов. Также сиропы подают как соус к сладкой выпечке, блинам или оладьям, к мороженому.

Ситечко

Сито небольшого размера, используют его, как правило, для процеживания малого количества продукта. Также существуют чайные ситечки, которые либо крепятся к носику чайника, либо помещаются в чашку, в последнем случае они имеют закрытую форму, чтобы отфильтровывать чаинки.

Сито

Приспособление для просеивания сыпучих продуктов. В хозяйстве могут быть разные типы сит. Самое большое – грохот, чаще всего это металлическое прямоугольное сито с большими отверстиями. Он служит обычно для очистки крупы или бобовых от мучки. Грохоток – небольшое редкое сито – может быть жестяным или керамическим. Решето значительно меньше грохота, состоит из обечайки (корпуса), донышка, которое может быть сплетено из лыка, проволоки, и обруча, которым донышко прикрепляется к обечайке.

Сито появилось на Руси примерно в XIV веке, уже тогда оно имело те же детали, что и грохот, но донышко плелось из конского волоса.

Сегодня сито, как правило, изготавливают из металла или пластика. Применяют его, как и несколько столетий назад, для просеивания сыпучих продуктов.

Сифон

Аппарат для приготовления газированной воды или взбитых сливок в домашних условиях. Предшествовал изобретению сифона сатуратор, его в 1770 году придумал шведский химик и минералог Торберн Улаф Бергман. Это простое устройство с помощью насоса под давлением насыщало воду углекислым газом. Позже в 1793 году часовщик из Швейцарии Якоб Швепп создал установку для промышленного производства газировки. Для экономии компания использовала в процессе газирования соду, она вступала в реакцию с лимонной кислотой, и выделившийся газ распределялся в воде, насыщая её. Именно поэтому газировку называли «содовая» (до сих пор это название в обиходе в США), а напитки «Швеппс» (*Schweppes*) по-прежнему очень популярны во всем мире.

Первые домашние сифоны были изобретены во Франции, в середине XIX века. Долгое время такие аппараты считались предметом роскоши. В России в каждом уважающем себя заведении обязательно был такой сифон, воду из него называли «сельтерская», это искажённое название от минеральной воды, изначально бравшейся из источника Нидерзельтерс (*Niederselters*).

В 20-х годах XX века в нашей стране сифоны производили в больших количествах, к середине прошлого столетия такие устройства можно было встретить практически в каждом доме. После 90-х годов производство как сифонов, так и баллончиков к ним, остановилось. Сегодня на рынке представлены аппараты производства США.

Принцип работы сифона прост: в сосуд наливается вода, в дополнительное гнездо вставляется небольшой баллончик с углекислым газом, при нажатии рычага баллончик прокалывается, и вода, поступая по трубке, насыщается газом. Тот же принцип используется и для приготовления взбитых сливок, только в резервуар вливают молоко или жирные сливки. Следует учесть, что для приготовления газированной воды и взбитых сливок используется разный газ-наполнитель. Также нужно знать, что для приготовления в сифоне нельзя использовать баллончики, предназначенные для других целей, например, для пневматического оружия.

Сиченики

Блюдо украинской кухни, биточки из говядины. В фарш для них добавляют заранее испечённые и мелко нарезанные яичные блинчики. Название блюда произошло от способа приготовления фарша: слегка приомороженное мясо и яичницу мелко рубили в корытцах-сечках.

Блюдо имеет немецкие корни, но через польскую ассимиляцию плотно укоренилось в украинской кулинарной традиции.

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

1 крупная луковица
4 яйца
5 ст. л. растительного масла
600 г мякоти говядины
2 ст. л. панировочных сухарей
соль и перец по вкусу

Калорийность: 232 ккал

• Лук очистить, мелко нарубить, сложить в миску, добавить 3 яйца, посолить и поперчить по вкусу, хорошо взбить. На сковороде разогреть 2 ст. ложки растительного масла, влить яично-луковую смесь и обжаривать 3–5 минут. Готовую яичницу охладить, выложить на разделочную доску и мелко нарубить.

• Говядину очистить от плёнок и сухожилий, дважды пропустить через мясорубку. Смешать с нарубленной яичницей и сформировать небольшие биточки.

• Оставшееся яйцо взбить. Обмакнуть биточки в яйцо, затем в панировочные сухари.

• На сковороде разогреть оставшееся масло, обжаривать сиченики до золотистого цвета около 10–12 минут, затем накрыть сковороду крышкой и довести блюдо до готовности на слабом огне в течение 5–7 минут.

Скагенский тост

см. Тост «Скаген».

Скалка

Предмет кухонной утвари, который применяется, как правило, для раскатывания теста.

Существует несколько видов скалок: цельная с двумя ручками, цельная с одной ручкой, «французская» – вокруг штанги свободно вращается цилиндр, «японская» – отдельная деревянная штанга, для работы с тугим тестом. Есть и необычная скалка, в которую можно залить воду: если наполнить её холодной водой, песочное тесто будет медленнее нагреваться, а горячая вода в скалке позволит легче раскатать дрожжевое тесто. Существуют скалки с рисунком, благодаря чему на тесто можно наносить оттиски. Скалки с ножами позволят с лёгкостью нарезать раскатанное тесто на лапшу.

Скалки могут быть выполнены из разных материалов – дерева, металла, керамики, камня, силикона или акрила, пластика. В зависимости от величины скалки будет различаться и её применение. Большими экземплярами удобно работать с песочным или слоёным тестом, скалки среднего размера годятся для дрожжевого теста, а небольшой скалкой удобно раскатывать штучные изделия. При выборе скалки нужно помнить, что главная её цель – облегчить работу с тестом, поэтому чем тяжелее скалка, тем меньше придётся прилагать усилий для раскатывания.

Скаморца

Итальянский сыр. На первом этапе скаморцу готовят так же, как и моцареллу: коровье молоко нагревают, добавляют в него фермент и, постоянно помешивая, уваривают до образования волокон, затем из отцеженной массы руками формируют в шарик с маленькой головкой и помещают в рассол на 2 недели, после сыр подвязывают за головку и подвешивают для созревания на срок от месяца до полугода. После вызревания сыр могут немного прокоптить.

Скаморца – очень популярный сыр в Италии, более 50 лет назад с юга страны технология распространилась по всей территории. Сегодня это повседневный сыр, который используют для приготовления совершенно разных блюд, от супов и салатов до выпечки и десертов.

Этот сыр часто поджаривают и подают как отдельное блюдо с ягодными соусами.

Скампи

см. Лангустин.

Сканцы

Блюдо национальной вепсской кухни. Вепсы – один из древнейших финно-угорских малочисленных народов России, в наши дни они живут небольшими группами между Ладожским, Онежским и Белым озёрами в Ленинградской области, в Шелтозёрском сельском поселении в Карелии, а также в Вологодской области.

Сканцы – одно из основных блюд вепсов, эти блинчики из ржаной муки готовили по выходным дням и праздникам, начиняли их пшённой кашей, запаренной гороховой мукой или толокном, ягодами или грибами. Сегодня сканцы готовят и из пшеничной муки, а также из смеси разных видов муки.

Основное условие приготовления – блинчики из тугого теста нужно раскатать очень тонко, в 1–3 мм, а начинка в сканцы заворачивается сразу же, пока блинчик не остыл.

На 3–4 порции
Время приготовления: 1 час + расстойка

1 стакан воды
2 ч. л. соли
1 ч. л. сахара
3 ст. л. сметаны
100 г растительного масла
700 г пшеничной муки
сливочное масло для смазывания
Для начинки
100 г пшена
0,5 стакана воды
1 стакан молока
100 г сливочного масла
соль по вкусу

Калорийность: 137 ккал

• Приготовить начинку. Пшено хорошо промыть, залить водой и поставить на слабый огонь. Когда закипит, добавить подогретое молоко и сливочное масло. Варить кашу на слабом огне под крышкой 30 минут, иногда помешивая. Готовую кашу снять с огня, посолить по вкусу и оставить до полного охлаждения.

• Приготовить тесто. В тёплой воде растворить соль и сахар, добавить сметану и растительное масло, перемешать. Добавляя

постепенно просеянную муку, замесить крутое эластичное тесто. Оставить тесто в тепле на 1–2 часа.

• Разделить тесто на 12 равных частей, каждую раскатать на присыпанном мукой столе в очень тонкий блинчик.

• Обжаривать блинчики на сухой раскалённой сковороде по 30 секунд с каждой стороны. После того, как одна стороны обжарилась, блинчик перевернуть и смазать сливочным маслом.

• Перенести блинчик на подогретую тарелку смазанной стороной вниз, намазать сканец пшённой кашей и свернуть конвертом. Сформировать таким образом все сканцы и подать на стол тёплыми.

«Скачущий Джон»

Блюдо американской кухни, тушёные бобы с рисом и беконом. Появился «Скачущий Джон» на юге США в колониальный период. Вероятнее всего, это сборный рецепт, в основе которого лежат ежедневная похлёбка рабов из Конго и тушёная фасоль с вяленым мясом, которую готовили местные индейцы задолго до появления Соединённых Штатов.

«Скачущий Джон» – праздничное блюдо, готовят его в первый день нового года, остатки этого блюда с добавлением яиц и сухариков подают утром 2 января и называют уже иначе: «Скачущая Джейн».

С этими блюдами связано много суеверий, его составу приписываются чудодейственные свойства, считается, будто тот, кто съел тарелку «Джона» или «Джейн», станет в новом году богаче и удачливее.

О происхождении необычного названия существует множество легенд. По одной из них, согласно традиции, в первый день нового года дети должны были проскакать на одной ножке вокруг праздничного стола. По другой, название дали в честь хромого официанта, а затем и владельца таверны, в которой «Скачущий Джон» был основным блюдом круглый год.

Для приготовления «Скачущего Джона» используют фасоль вигна, которая в России известна под названием «черноглазка». Подают блюдо обычно со свежим кукурузным хлебом.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 10 мин + замачивание

1 стакан фасоли «черноглазка»
150 г бекона
1 средняя луковица
1 зубчик чеснока
1 перчик чили
1 стакан жасминового риса
рубленая зелень для подачи
соль и перец по вкусу
мелко нарезанная зелень для подачи

Калорийность: 179 ккал

• Фасоль замочить в большом количестве холодной воды и оставить на 6 часов. Затем промыть, залить водой так, чтобы она

покрывала фасоль, и варить на среднем огне около 30 минут, до готовности. Снять с огня, посолить по вкусу и оставить в отваре.

• Бекон нарезать на небольшие кусочки. Лук и чеснок очистить и мелко нарубить. На сухой сковороде вытопить из бекона жир, спассеровать на нём лук и чеснок 2–3 минуты, до прозрачности.

• Перчик чили очистить от семян и перегородок, мелко нарезать.

• В глубокую толстостенную кастрюлю выложить содержимое сковороды, добавить перчик чили, затем выложить фасоль, влить в кастрюлю кипящую воду так, чтобы она покрывала фасоль полностью.

• Варить фасоль с беконом на слабом огне под крышкой 20 минут, периодически помешивая.

• Добавить в кастрюлю рис, перемешать, поперчить по вкусу. Готовить блюдо ещё 20 минут на слабом огне под крышкой, периодически помешивая.

• Разложить блюдо по тарелкам, посыпать зеленью и подать на стол.

Скландраусис

Латышские открытые пирожки с составной начинкой из картофеля и моркови. Рецепт их приготовления имеет древнее происхождение, но они популярны и в наши дни. В русской литературе эти пирожки неоднократно упоминались как скландские пряники, хотя это совершенно неверно, так как пирожки, хотя и сладкие, больше похожи на русские шаньги или ватрушки. Традиционно они готовились из ржаного теста, замешанного со свиным жиром, а к столу их подавали с мёдом и холодным молоком.

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

5 ст. л. сливочного масла
225 г ржаной муки
100 мл воды
400 г отварной моркови
400 г отварного картофеля
2 яйца
2 ст. л. сахара
3 ст. л. сметаны

Калорийность: 172 ккал

• Растопить сливочное масло. В миске смешать муку с водой и 2 ст. ложками растопленного сливочного масла. Замесить однородное тесто, дать постоять 20–30 минут.

• Отваренные до мягкости морковь и картофель по отдельности растолочь в пюре.

• Добавить в каждый вид начинки по 1 ст. ложке сливочного масла, 1 яйцу и 1 ст. ложке сметаны. В морковь добавить сахар. Обе начинки хорошо вымешать.

• На присыпанном мукой столе тесто раскатать в пласт, с помощью формочки вырезать кружки диаметром 5–7 см, приподнять края теста и защипать.

• Противень смазать оставшимся маслом и выложить на него заготовки из теста.

• В подготовленные ватрушки выложить картофельную начинку, а сверху толстым слоем – морковную, смазать сметаной.

• Выпекать скландраусис в духовке при 200 °С около 25 минут, до румяной корочки.

• Достать ватрушки из духовки, переложить на блюдо для подачи и охладить. Подать скландраусис на стол, отдельно подать растопленное сливочное масло, мёд и молоко.

Скоблянка

Старинное блюдо русской кухни. По сути, это картофель, жаренный с грибами и мясом. Оригинальным в рецепте является способ нарезки мяса. Для приготовления скоблянки использовали нежирную говядину, мясо слегка подмораживали и острым ножом снимали очень тоненькие кусочки, практически скоблили лезвием кусок мяса, отсюда и название блюда. В том или ином виде скоблянка в наши дни продолжает существовать лишь в кухнях малых народов России.

На 3–4 порции
Время приготовления: 1 час 15 мин + замораживание

200 г нежирной говядины
100 г опят
4–5 крупных картофелины
1 средняя луковица
4–5 ст. л. топлёного масла
2–3 ст. л. сметаны
1 ч. л. русской горчицы
2 ст. л. растительного масла
рубленая зелень для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 182 ккал

• Мясо поместить в морозильник на 30 минут, затем острым ножом нарезать мясо на очень тонкие ломтики, после каждый ломтик нарезать тонкой соломкой.

• Опята промыть, отварить в подсоленной воде 3–4 минуты, откинуть в дуршлаг и дать воде полностью стечь.

• Картофель очистить от кожуры, нарезать тонкими брусочками. Лук очистить, мелко нарубить.

• В глубокой сковороде растопить 1–2 ст. ложки топлёного масла, спассеровать на нём лук до прозрачности.

• Добавить в сковороду грибы, жарить на среднем огне, помешивая, 4–5 минут.

• Выложить в сковороду сметану и горчицу, перемешать, убавить огонь до слабого, готовить ещё 2–3 минуты. Переложить грибы в другую посуду.

• На той же сковороде обжарить мясо на среднем огне 4–5 минут, посолить и поперчить по вкусу.

• В отдельной сковороде растопить 1–2 ст. ложки топлёного масла, добавить к нему растительное. Выложить в сковороду картофель, жарить на сильном огне, часто помешивая, 20–25 минут, до готовности. Картофель посолить по вкусу.

• Добавить к картофелю грибы, обжаривать 3 минуты.

• Выложить картофель с грибами поверх мяса, посыпать зеленью и подать к столу.

Сковорода

Предмет кухонной утвари, предназначенный, прежде всего, для жарки. Сковорода, наряду с кастрюлей, – самый востребованный вид посуды для приготовления пищи. Сковороды отличаются по назначению, размеру и материалу изготовления.

По назначению отдельно следует выделить следующие виды сковород: сотейник, сковороду гриль, вок, жаровню и блинную сковороду.

Сотейник имеет высокие прямые или наклонные стенки, часто изготавливается со съёмной ручкой. Его используют для тушения, приготовления блюд в собственном соку и блюд, которые после обжаривания готовят в духовке.

У **сковороды гриль** ребристая внутренняя поверхность дна, именно это обеспечивает минимальный контакт продуктов с раскалённой посудой, обеспечивая приготовление, сходное с готовкой на решётке. Такая сковорода может быть прямоугольной, круглой или овальной. Используют её для обжаривания стейков из мяса или рыбы, а также приготовления овощей.

Вок незаменим для приготовления блюд азиатской кухни *(см. Вок, Стир-фрай)*.

Жаровня – это глубокая сковорода из чугуна или нержавеющей стали. Используют жаровню для тушения или обжаривания большого количества продуктов.

У **блинной сковороды** очень низкие бортики и длинная ручка, её используют только для приготовления блинов, изредка для приготовления оладий или панкейков. Блинная сковорода, как правило, отличается лёгкостью.

Сковорода для выпечки оладий или маленьких блинчиков имеет на поверхности несколько круглых углублений, что помогает добиться идеальной формы готового продукта. Такая сковорода обычно имеет антипригарное покрытие.

Для изготовления сковород используют различные материалы – железо, сталь, чугун, камень или керамику. Все виды сковород могут быть изготовлены из разных материалов, при этом сковороды из железа часто покрывают антипригарным напылением. Жаровни могут быть изготовлены из стекла или керамики.

Размер сковороды определяют диаметром. Маленькой считается сковорода от 10 до 15 см, средней – от 16 до 22 см, большой – более 22 см.

В некоторых национальных кухнях сковорода используется в

качестве посуды для подачи блюда на стол.

Жаровня

Сотейник

Сковорода гриль

Вок

Блинная сковорода

Сковорода для выпечки оладий

Обычная сковорода

Фигурная сковорода

Сконы

Классическая британская выпечка. Булочки быстрого приготовления подают к чаю в Шотландии и на юго-западе Англии. Первоначально сконом называли большой круглый хлеб из заваренного овса, сегодня такой хлеб называют банноком, а небольшие булочки – сконами. В Шотландии круглый хлеб из овса так и называют сконом, но готовят и английский вариант выпечки.

Сконы очень популярны в Британии, купить готовые можно в любом магазине. Но сконы, прежде всего, – это английская домашняя выпечка, поэтому во многих семьях существуют фамильные рецепты с многовековой историей.

Сконы могут быть как сладкими, так и нет. Самые популярные рецепты – со смородиной, сыром или клубничным джемом.

На 8–12 шт.
Время приготовления: 1 час + охлаждение

260 г пшеничной муки
3 ст. л. сахара
щепотка соли
2 ч. л. разрыхлителя теста
75 г сливочного масла
1 яйцо
1 ч. л. ванильного экстракта
120 мл сливок 10 % жирности

Калорийность: 345 ккал

• Муку просеять и выложить в чашу блендера, добавить сахар, соль и разрыхлитель теста.

• Охлаждённое масло нарезать на небольшие кусочки, добавить к мучной смеси и перемолоть до мелкой крошки. Выложить крошку в глубокую миску.

• В отдельной посуде слегка взбить яйцо с ванильным экстрактом, добавить сливки, тщательно перемешать венчиком.

• В миску к мучной крошке влить яичную смесь и быстро вымесить однородное тесто.

• Раскатать тесто в пласт толщиной 3–4 см. С помощью формочки или стакана нарезать из теста небольшие кексы. Оставшееся тесто собрать, вымесить и вновь раскатать, затем

нарезать из него ещё кексов. Продолжать работу до использования всего теста.

• Противень застелить бумагой для выпечки, смазать небольшим количеством растительного масла. Выложить на бумагу сконы и выпекать в духовке при 190 °С в течение 15–18 минут, до золотистого цвета.

• Достать сконы из духовки, переложить на решётку и полностью охладить.

• Подать сконы на стол, отдельно подать сливочное масло, взбитые сливки или джем.

Скордалья

Классическое греческое блюдо, кремообразное острое картофельное пюре с чесноком. Скордалью подают как горячей – в качестве гарнира, так и холодной – в качестве закуски. Иногда её используют как часть начинки в больших пирогах. Как гарнир скордалья лучше всего сочетается с жареными рыбой или овощами. В день 25 марта, когда Греция отмечает сразу два праздника – День Независимости и Благовещенье, скордалью обязательно подают на стол с вымоченной и поджаренной солёной треской.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

5–6 средних картофелин
1 крупный лимон
8 зубчиков чеснока
100 мл оливкового масла
соль по вкусу

Калорийность: 112 ккал

• Картофель тщательно промыть щёткой, отварить в кожуре в подсоленной воде 20–25 минут, до готовности.

• Из лимона выжать сок. Чеснок очистить, нарезать крупно, затем растолочь в ступке со щепоткой соли до однородной кашицы.

• Одну картофелину горячей очистить от кожуры и размять вилкой в пюре, добавив часть чесночной кашицы, лимонный сок и немного оливкового масла.

• Очистить ещё одну картофелину, добавить к пюре и, продолжая разминать, ввести чеснок, лимонный сок и масло.

• Размять таким образом весь картофель, использовав всё масло, весь чеснок и весь лимонный сок. После картофельное пюре немного взбить вилкой, посолить по вкусу и подать на стол.

Скордоля

Молдавский соус. Для приготовления скордоли используют грецкие орехи, чеснок и хлебные крошки. Подают соус к отварному мясу или, разбавив бульоном, к различным горячим вторым блюдам.

Время приготовления: 15 мин

200 г очищенных грецких орехов
100 г белого хлеба
5–6 зубчиков чеснока
120 мл растительного масла
2 ст. л. лимонного сока

Калорийность: 512 ккал

• Орехи перебрать, пропустить через мясорубку.

• С хлеба срезать корки, мякиш замочить в небольшом количестве воды.

• Чеснок очистить, мелко нарубить, растереть в ступке до однородности.

• Хлеб хорошо отжать, смешать с орехами и чесноком.

• Растирать массу, понемногу добавляя в неё растительное масло. Когда соус достигнет желаемой густоты, влить в него лимонный сок, перемешать и подать на стол.

Скороварка

Особый вид кастрюли. Скороварка отличается от других кастрюль тем, что её крышка герметично закрывается, и пища готовится при более высокой температуре, под давлением. В скороварке блюда готовятся быстрее, и в продуктах сохраняется больше ценных веществ.

Прототип скороварки создал в 1679 году французский физик и фармацевт Дени Папен. Своё изобретение он использовал для изготовления лекарственных настоев и мазей. Но «папенов котёл» был очень опасным аппаратом, крышка прижималась к кастрюле болтами, и при недостаточном остывании кастрюли агрегат попросту взрывался.

В США в 1920 году росла потребность в быстром приготовлении пищи. Один предприниматель в старинной книге нашёл описание изобретения Папена и, доработав аппарат, изготовил кастрюлю с притёртой герметичной крышкой с резиновой прокладкой и клапаном стравливания. Конструкция скороварки с тех пор остаётся неизменной.

При пользовании скороваркой следует соблюдать меры безопасности, так как при открытии крышки быстрый доступ кислорода приводит к мгновенному закипанию жидкости с выделением большого количества пара.

Скорпена

Морская рыба. Семейство скорпеновых очень многочисленное, его представители обитают в субтропических и тропических морях, но некоторые из них предпочитают моря умеренной зоны. Сама скорпена – это хищная морская рыба, в России её часто называют «черноморским ершом». Рыба эта ядовита, отравляющие вещества содержат колючки и шипы на плавниках и голове скорпены. Но, несмотря на это, скорпену часто употребляют в пищу. Добывают её методом подводной охоты, перед приготовлением рыбу тщательно очищают.

Мясо скорпены упругое, сочное и немного сладковатое. В нём много макро– и микроэлементов, таких как хром, цинк, фтор, никель, молибден, а также витамин РР (никотиновая кислота). Никотиновая кислота участвует в белковом и углеводном обмене организма, способствует снижению холестерина в крови, активизирует работу головного мозга и центральной нервной системы. Блюда из скорпены, благодаря наличию витамина РР, способны предотвращать кожное заболевание, при котором развивается «шершавая кожа» – пеллагра.

Из скорпены готовят супы, вторые блюда и закуски. Бульон из скорпены очень хорошо желируется, поэтому её используют для приготовления заливного из рыбы. Скорпену жарят, тушат и готовят в духовке. В турецкой кухне существует особая традиционная уха из скорпены, а в Испании её обычно готовят в томатном соусе.

Скорцонер

см. Овсяный корень.

Скотч

см. Виски.

Скроб

Блюдо молдавской кухни, разновидность омлета. В отличие от последнего, скроб во время приготовления всё время помешивают, в результате чего он получается рыхлым и воздушным. Блюдо часто подают в качестве дополнения к мамалыге. В скроб нередко добавляют разнообразные ингредиенты: брынзу, помидоры, баклажаны и пр.

Скроб с брынзой

На 3 порции
Время приготовления: 15 мин

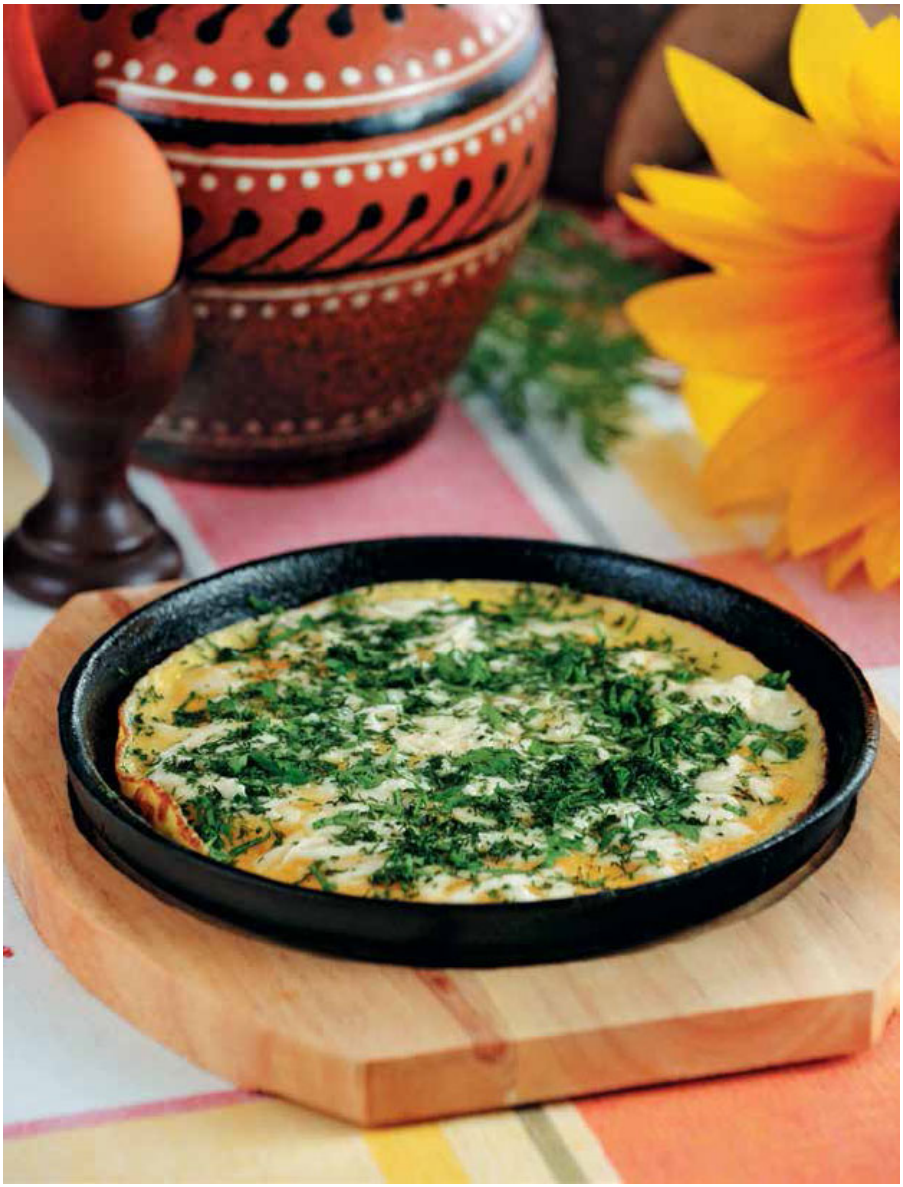
100 г брынзы
0,5 пучка петрушки
0,5 пучка укропа
6 зубчиков чеснока
6 яиц
0,75 стакана молока
2 ст. л. растительного масла
молотый острый красный перец

Калорийность: 201 ккал

• Брынзу натереть на крупной тёрке. Зелень вымыть, стряхнуть воду, измельчить. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• Яйца разбить в миску, влить молоко, взбить. На сковороде разогреть растительное масло, влить яичную смесь, готовить 2–3 минуты на среднем огне, периодически помешивая.

• Когда скроб схватится, посыпать его брынзой и зеленью, добавить молотый перец и чеснок. Накрыть крышкой, готовить ещё 1–2 минуты.



Скрэмбл

Разновидность яичницы, в которой белки и желтки перемешиваются на сковороде во время приготовления.

Скрэмбл с колбасой и анчоусами

На 3 порции
Время приготовления: 15 мин

50 г полукопчёной колбасы
3 филе анчоусов
6 яиц
1 ст. л. сливочного масла
соль по вкусу

Калорийность: 271 ккал

• Колбасу и анчоусы нарезать. На сковороде растопить сливочное масло, влить яйца, посолить, перемешать. Добавить колбасу.

• Готовить 1–2 минуты, в процессе перемешать несколько раз, чтобы поверхность получилась бугристой.

• В конце приготовления посыпать скрэмбл анчоусами. Выложить на тарелку, подавать к столу.

Скумбрия

Рыба семейства скумбриевых рода окунеобразных. Самой многочисленной является атлантическая скумбрия, известная также как макрель. У рыбы характерный окрас: тёмные полосы поперёк спинки, светлые бока и брюшко. Средняя особь достигает 30 см в длину, а крупная может вырасти до 60 см. Кроме атлантической известны также японская, африканская и австралийская разновидности.

Ареал обитания скумбрии достаточно широк, водится она в Японском море, прибрежных водах Австралии, Восточной Аргентины и Новой Шотландии, Индийском океане, Персидском заливе. Скумбрию считают настоящим кладезем полезных веществ. Всего в 100 г рыбы содержится половина дневной нормы необходимого человеку белка, богата она ненасыщенными жирными кислотами Омега-3, благотворно влияющими на состояние сердечно-сосудистой системы. В числе полезных веществ, входящих в состав скумбрии, витамины D, A, B_{12}, цинк, фтор, фосфор, йод, кальций, калий, магний, натрий. Никотиновая кислота, содержащаяся в рыбе, необходима для нормальной работы нервной системы, а рыбий жир способствует снижению холестерина в крови. Последние исследования подтверждают связь между регулярным употреблением жирной рыбы и улучшением здоровья тех, кто страдает астмой. Поможет она также при артрозе, атеросклерозе, сниженном иммунитете и даже облегчит симптомы онкологических заболеваний. Особенно рекомендуют скумбрию малышам, кормящим мамам и пожилым людям, хотя включать её в свой рацион следует всем без исключения.

Скумбрия – один из наиболее популярных видов рыбы в

кулинарии. Её солят, коптят, жарят, запекают и тушат. Содержащее малое количество костей мясо скумбрии подходит для приготовления котлет. Жирную рыбу лучше всего подавать к столу с кислыми соусами, например, на основе лимонного сока, а копчёную или солёную скумбрию дополнять ломтиками того же цитруса.

Скумбрия в рассоле

Время приготовления: 40 мин + засаливание

2 скумбрии
2 ст. л. сахара
3 ст. л. соли
2 ст. л. чёрного чая
2 горсти луковой шелухи

Калорийность: 202 ккал

• Рыбу очистить, выпотрошить, удалить головы и жабры.

• Для рассола смешать все ингредиенты, поместить на огонь, довести до кипения. Остудить, процедить.

• Рыбу переложить в стеклянную посуду, залить рассолом, оставить на 2 дня. В процессе засаливания несколько раз перевернуть тушку в рассоле.

Тушёная скумбрия в соевом соусе

(блюдо корейской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

1 кг свежей скумбрии
3 ст. л. соевого соуса
4 ст. л. растительного масла
0,5 стакана свежевыжатого лимонного сока
2 ст. л. сахара
500 г дайкона
1 красный сладкий перец
1 средняя луковица
0,5 пучка зелёного лука
5 зубчиков чеснока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 168 ккал

• Скумбрию очистить, выпотрошить, вымыть, обсушить.

• Приготовить соус: соединить соевый соус, растительное масло, лимонный сок, сахар, соль и перец по вкусу. Перемешать.

• Дайкон очистить, нарезать кубиками. Перец вымыть, удалить семена и перегородки. Лук очистить. Всё нарезать ломтиками. Зелёный лук вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Чеснок очистить, измельчить.

• На дно кастрюли выложить дайкон, сверху положить скумбрию, на рыбу уложить перец и лук, полить соусом, влить немного воды, готовить 30 минут на среднем огне. Посыпать чесноком и зелёным луком, снять с огня.

• Выложить скумбрию на блюдо, полить соусом, образовавшимся в процессе приготовления. Украсить тушёными овощами. Подавать горячей.

Сладкий картофель

1) *См. Батат.*

2) Блюдо датской кухни, картофель, жаренный с сахаром. Традиционно его подают на Рождество, дополняя тушёной красной капустой.

На 1–2 порции
Время приготовления: 20 мин

3 средние картофелины
4 ст. л. воды
3 ст. л. сахара
20 г сливочного или топлёного масла
розмарин (по желанию)

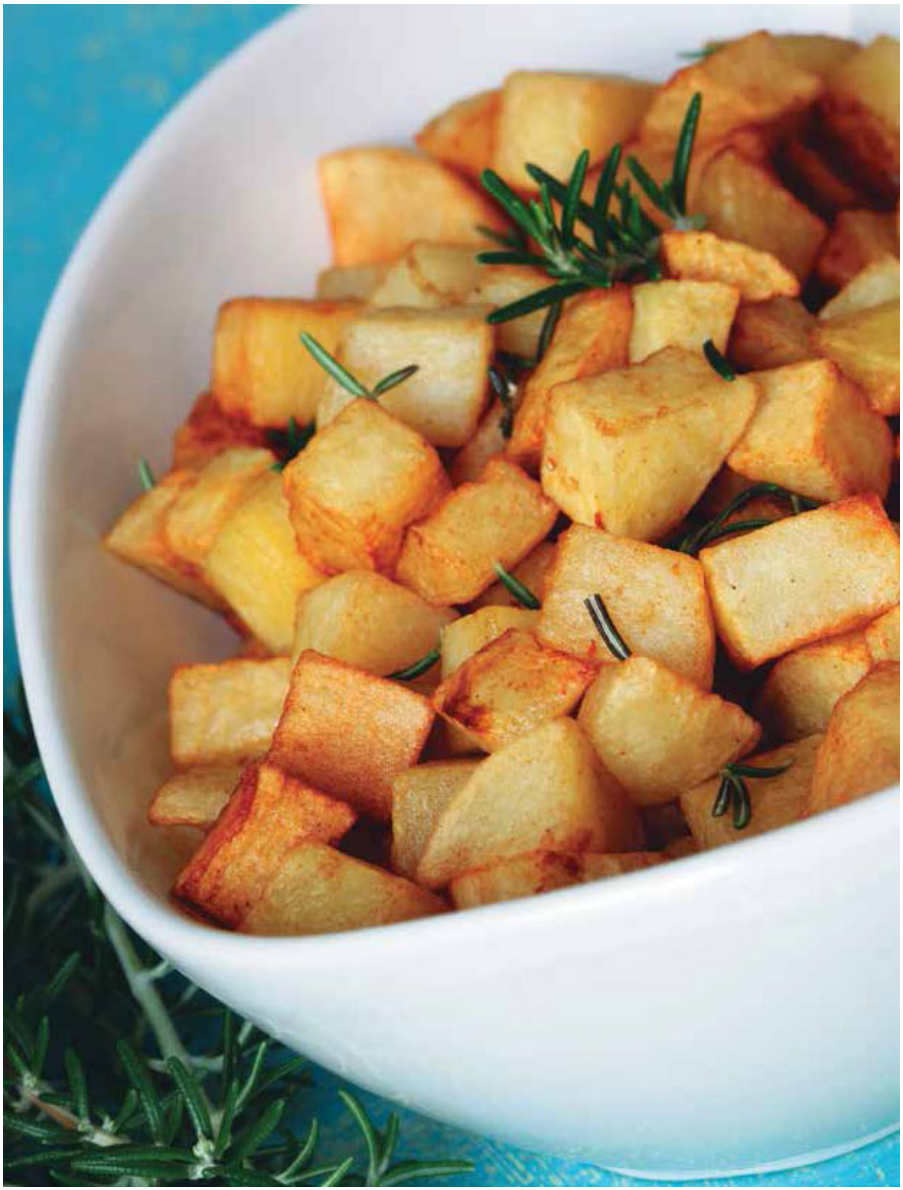
Калорийность: 153 ккал

• Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить. Нарезать средними кубиками.

• В сковороду с толстым дном влить воду, всыпать сахар, перемешать, подогревать на слабом огне, пока жидкость не превратится в сироп.

• Выложить в сироп картофель, обжарить, помешивая, до румяной корочки.

• Положить сливочное масло и розмарин (по желанию), готовить ещё 3–5 минут. Подавать картофель горячим.



Сладкий (болгарский) перец

Однолетнее травянистое растение семейства Паслёновые. Плоды сладкого перца крупные, полые внутри, окрашены в зелёный, красный, оранжевый или жёлтый цвета. Родиной растения является Америка, где в диких условиях он растёт повсеместно, как сорняк. Долгие годы селекции позволили учёным вывести культуру, пригодную для употребления в пищу и ставшую одной из самых популярных в мире.

Первыми культивировать заморскую диковинку стали испанцы, но только благодаря усилиям болгарских учёных на свет появился крупный и сочный перец, который мы знаем. В благодарность за проведённую работу и отличный результат, перец стали называть болгарским. Сегодня его культивируют практически по всему миру, а ценят не только за отличный вкус, но и за пользу, которую овощ несёт организму.

Болгарский перец – абсолютный рекордсмен по содержанию витамина С, его больше, чем в лимоне и чёрной смородине. Причём при консервировании количество полезного элемента не снижается, поэтому употреблять перец рекомендуют в холодное время года для восполнения дефицита витамина С. В составе овоща также витамины Р, А и витамины группы В. Содержит перец и минеральные вещества, такие как калий, натрий, фосфор, цинк, железо, йод, кальций и магний. Алкалоид капсаицин придаёт овощу специфический вкус, он возбуждает аппетит, активизирует работу желудка и поджелудочной железы, снижает давление и разжижает кровь, предотвращая возникновение тромбов. Поскольку в сладком перце капсаицина, придающего овощу острый вкус, содержится меньше, чем в других видах стручкового перца, употреблять его можно практически без ограничений. Сок болгарского перца рекомендуется при диабете и лишнем весе. Последние исследования подтвердили антиканцерогенные свойства сладкого перца.

Сладкий перец – один из самых популярных овощей в

мировой кухне, на его основе готовится множество самых разных блюд. Он стал непременным атрибутом кухонь стран Восточной Европы. Его кладут в овощные и мясные салаты, тушат, отваривают, жарят и запекают. Эффектно выглядит такое блюдо, как фаршированный сладкий перец, причём фаршировать его можно любыми продуктами – от классической смеси мяса и риса до сладкой начинки с изюмом и орехами.

Как выбирать

Выбирать нужно упругие, мясистые плоды с глянцевой неповреждённой кожицей. Цвет перца не влияет на его вкус.

Как хранить

Хранить сладкий перец следует в холодильнике, в отделении для овощей. В таких условиях он может храниться достаточно долго. Если его заморозить, то срок хранения увеличивается до 6 месяцев, поэтому многие предпочитают запасаться мороженым перцем на зиму.

Запечённый сладкий перец с брынзой

На 4 порции
Время приготовления: 35 мин

1 кг сладкого перца
400 г брынзы
2 яйца
2 помидора
50 г топлёного свиного жира

Калорийность: 113 ккал

• Перец вымыть, обсушить, срезать верхушки, удалить семена и перегородки. Брынзу выложить в миску, размять вилкой. Яйца взбить. Помидоры вымыть, мелко нарезать. Соединить брынзу, яйца и помидоры, перемешать. Начинить перцы. Жир растопить.

• Перец выложить на противень, сбрызнуть растопленным жиром, запекать в разогретой до 200 °С духовки в течение 20–30 минут. Подавать горячим.

Маринованный сладкий перец

На 4 порции
Время приготовления: 1 час + маринование

1 кг сладкого красного перца
2 средние луковицы
1 корень хрена
2 лавровых листа
3–4 ст. л. уксуса 9 %
оливковое масло
соль по вкусу

Калорийность: 31 ккал

• Перец вымыть, обсушить, срезать верхушки, удалить семена и перегородки. Выложить на противень, поместить в разогретую до 180 ˚С духовку примерно на 40 минут.

• Переложить перец в кастрюлю, посолить по вкусу, накрыть крышкой, оставить на 8 часов в прохладном месте.

• Лук очистить, нарезать полукольцами. Хрен очистить, натереть на мелкой тёрке.

• В глубокую кастрюлю слоями выложить перец, хрен и лук, прокладывая слои лавровым листом. Залить уксусом, плотно закрыть крышкой.

• Поместить кастрюлю в холодильник на 7–10 дней. Подавать к столу, полив оливковым маслом.

Сладкий перец, фаршированный овощами и сыром

На 3 порции
Время приготовления: 1 час 10 мин

3 красных сладких перца
1 крупный красный помидор
4 зубчика чеснока
7–8 перьев зелёного лука
1 пучок укропа
5 горошин чёрного перца
200 г твёрдого сыра
50 г корня сельдерея
1 небольшой корень петрушки
3–4 ст. л. сметаны
соль по вкусу

Калорийность: 92 ккал

• Перец вымыть, обсушить, срезать верхушки, удалить семена и перегородки. Помидор вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, измельчить. Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать.

• Чёрный перец соединить со щепоткой соли, растереть в ступке. Сыр крупно натереть. Корни сельдерея и петрушки очистить, натереть на тёрке.

• В миске смешать сыр, коренья, помидор, лук и чеснок. Добавить соль и перец, заправить сметаной, перемешать.

• Начинить перцы приготовленным фаршем, убрать в холодильник на 1–2 часа.

• Разрезать на четвертинки, посыпать укропом, подавать к столу.

Слайдер

Маленький сэндвич, разновидность бургера, с булочкой не более 7,5 см в диаметре. Популярная закуска в американской кухне. Впервые такое название стала использовать сеть американских ресторанов быстрого питания *White Castle* в 1985 году, в наши дни оно стало классическим кулинарным термином.

Слива

Растение рода Розовые. Природный гибрид дикой сливы алычи и тёрна. Родиной растения считается территория, расположенная между Кавказскими и Алтайскими горами. Слива может достигать 5 м в высоту, плоды дерева небольшие, обычно овальной формы, с косточкой внутри. Всего насчитывается около 250 видов сливы, встретить её можно практически повсеместно, что объясняется высокой степенью приспособляемости к климатическим условиям.

Среди существующих сортов сливы наиболее известны и распространены следующие:

Алыча – мелкие круглые плоды с сочной кисло-сладкой мякотью, используется для варки компотов и джемов.

Венгерка – с вытянутыми плотными плодами, с плотной кисло-сладкой мякотью, с синеватой кожицей, служит сырьём для чернослива.

Мирабель – гибрид сливы с алычой, плоды некрупные, круглые, с сочной жёлтой мякотью. Служит сырьём для джемов и сливового бренди.

Ренклод – круглые плоды, сочная мякоть, чаще всего жёлтого цвета, используется для десертов.

Тернослива – мелкие плоды с насыщенным кисло-сладким вкусом, используется для приготовления джемов.

Замечательный вкус сливы люди ценили с древности, так же, как и её пользу для организма. Витаминно-минеральный состав ягоды, действительно, уникален. Количество сахаров в ней варьируется от 9 до 17 %, богата слива кумаринами,

оказывающими разжижающее действие на кровь и препятствующими образованию тромбов. В числе полезных веществ, входящих в состав ягоды, витамины B_1, B_2, A, C, P, калий, фосфор, кальций, магний, железо, бор, марганец, медь, цинк, никель, хром, пектиновые, дубильные, азотистые вещества и органические кислоты. Слива используется в народной медицине для лечения целого ряда заболеваний. Её применяют как мягкое слабительное и мочегонное средство, для лечения почек, ревматизма, подагры, атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний. Сушёная ягода (чернослив) – не менее полезный продукт. Это эффективное слабительное средство, признанное даже официальной медициной. Отвар из измельчённых листьев растения используют для лечения ран и язв. В косметологии маски из мякоти сливы применяют для омоложения и возвращения коже упругости.

В кулинарии сливу используют для приготовления десертов и выпечки, делают из неё компоты и соки, варенье, повидло и джемы. Сливовый пудинг – классика британской кухни *(см. Сливовый пудинг)*. На основе кислой одноимённой сливы делается известный грузинский соус ткемали, а сливовое вино – одно из самых популярных в странах Юго-Восточной Азии. Слива входит в число ингредиентов настоек «Спотыкач» и «Запеканка».

Сливовый пирог

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

1 ч. л. сухих дрожжей
0, 75 стакана тёплой воды или молока
4 ст. л. сахара
1 яйцо
2 ст. л. сливочного масла или маргарина
350 г пшеничной муки
1 кг спелых сладких слив
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. молотой корицы

Калорийность: 217 ккал

• Дрожжи растворить в тёплой воде или молоке, добавить 2 ст. ложки сахара, яйцо, масло. Всыпать муку, замесить тесто. Поместить его на 20–30 минут в тёплое место.

• Сливы вымыть, удалить косточки, разрезать на 4 части.

• Тесто обмять, раскатать в пласт, выложить на смазанный маслом противень, сформировать бортики. На пласт теста положить ягоды кожицей вниз.

• Поместить пирог в разогретую до 180 °С духовку, выпекать 30–35 минут. Оставшийся сахар соединить с корицей, посыпать пирог сверху, подавать к столу.